

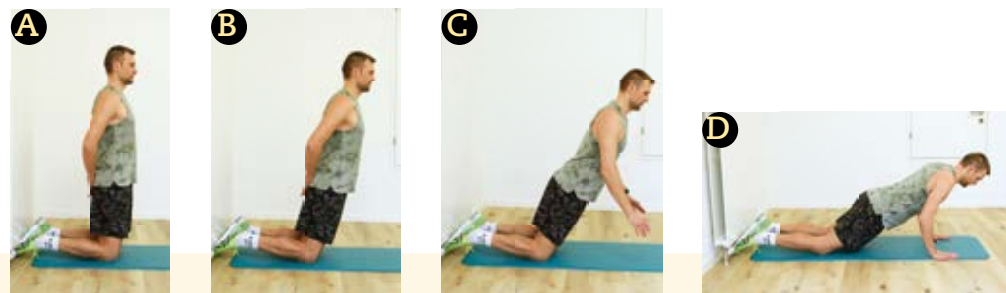


Die hintere Oberschenkelmuskulatur wird oft vernachlässigt

PFLEGE DER HAMSTRINGS

Wer an Kraft und Leistung in Sportarten wie Laufen oder Radfahren denkt, hat oft zuerst die Oberschenkelvorderseite oder die Wadenmuskulatur im Kopf. Dabei spielen aber auch die Hamstrings eine entscheidende Rolle für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Läufern, Radfahrerinnen und vielen anderen Sportlerinnen und Sportlern.

Die Hamstrings sind definitiv mehr als nur die Rückseite des Oberschenkels. Sie bestehen aus drei Muskeln – dem Semimembranosus, Semitendinosus und Biceps femoris – und verlaufen vom Sitzbeinhöcker am Becken bis zum Unterschenkel unterhalb der Kniekehle. Ihre Hauptaufgaben sind die Streckung der Hüfte und die Beugung des Knies. Im Sport übernehmen sie jedoch weit mehr als diese beiden Funktionen. Drei Übungen, bei denen gezielt die Hamstrings gefordert werden:



1 Nordic Hamstring Curls im Kniestand

Beim Laufen bremsen die Hamstrings den Unterschenkel kurz vor dem Fussaufsatz ab und stabilisieren gleichzeitig Hüfte und Knie. Vor allem bei höheren Geschwindigkeiten werden die Muskeln stark exzentrisch belastet. Um diese Bremsfunktion gezielt zu trainieren, eignet sich folgende Übung:

So geht's:

- Auf einer Matte knien und die Füsse hinten mit Bank, Stange usw. fixieren (A). Oder noch einfacher mit einem Trainingspartner, der die Füsse festhält.
- Von den Knien bis zum Kopf bleibt der Körper vollständig in einer Linie gestreckt, Hände am besten hinter dem Rücken.
- Nun das Körpergewicht langsam nach

vorne verlagern und die Bewegung möglichst lange mit den Hamstrings abbremsen (B).

- Erst wenn die Kraft nicht mehr ausreicht, den Körper fallenlassen und die Bewegung mit den Armen auffangen (C und D).
- Anschliessend wieder in die Ausgangsposition aufrichten und Übung wiederholen.

Aufgepasst:

Die Hamstrings reagieren schnell auf diese Übung. Zu Beginn daher lieber früh genug mit den Armen abstützen und den Belastungsumfang schrittweise steigern.

Dosierung:

2–3 Serien à 6–10 Wiederholungen.

2 Hamstring Curls auf dem Gymnastikball

Auch beim Radfahren tragen die Hamstrings wesentlich zu einer effizienten Kraftübertragung bei. Sie unterstützen die Zugphase und stabilisieren gleichzeitig das Kniegelenk. Damit die Kraft optimal auf die Pedale übertragen werden kann, eignet sich folgende Übung:

So geht's:

- In Rückenlage beide Füsse auf einen Gymnastikball legen. Die Arme liegen neben dem Körper, der Kopf ruht auf dem Boden.
- Das Becken anheben, bis Schultern, Becken und Knie eine Linie bilden (A).
- Nun den Ball durch Beugen der Knie zum Gesäss ziehen und anschliessend kontrolliert wieder zurückrollen (B und C).

Aufgepasst:

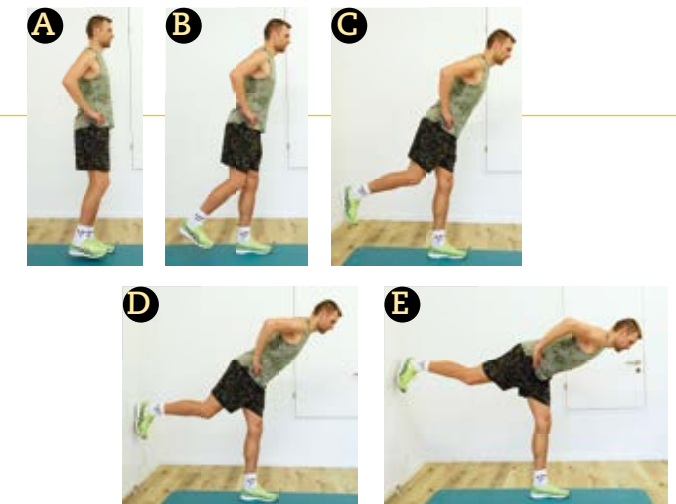
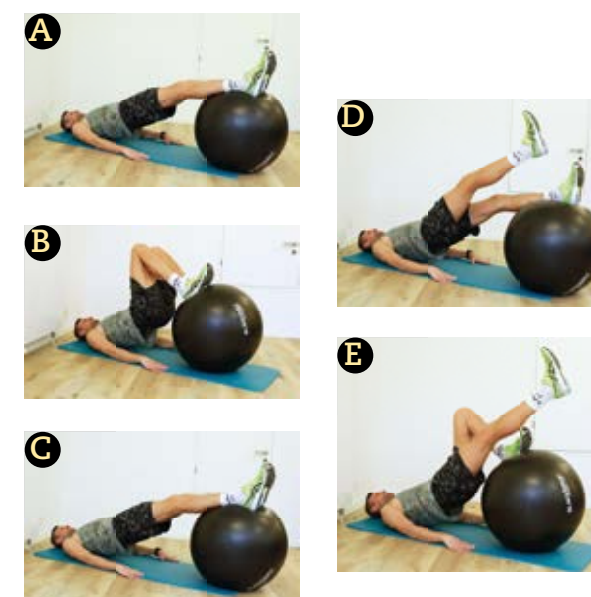
- Das Becken bleibt während der gesamten Bewegung stabil auf derselben Höhe.
- Knie nicht vollständig durchstrecken.

Dosierung:

3 Serien à 15–20 Wiederholungen.

Steigerung:

Die Übung einbeinig ausführen. Das freie Bein bleibt dabei gestreckt und schwebt knapp über dem Ball (D und E).



3 «Good Mornings» einbeinig

Während der Stützphase beim Laufen kommt die stabilisierende Funktion der Hamstrings besonders zum Tragen. Sie unterstützen nicht nur das Kniegelenk, sondern stabilisieren zusammen mit der Gesässmuskulatur auch das Hüftgelenk. Für eine gute Beinachsenkontrolle eignet sich folgende Übung:

So geht's:

- Aufrecht stehen und die Hände am Becken platzieren (A).
- Ein Bein hinten leicht anheben, das Standbein leicht gebeugt. Das Knie des Standbeins befindet sich gerade über dem Fuss (B).
- Nun das Becken zusammen mit dem Oberkörper nach vorne neigen und gleichzeitig wie bei einem Pendel das freie Bein entsprechend nach hinten oben führen (C und D).
- Die Bewegung so weit ausführen, bis die Position einer Standwaage erreicht ist, wenn möglich mit Oberkörper in waagrechter Position und hinten ausgestrecktem Bein (E).
- Anschliessend kontrolliert wieder wie ein Pendel in die Position B zurückkehren und Übung erneut ausführen.

Aufgepasst:

- Das Knie des Standbeins bleibt immer über dem Fuss ausgerichtet.
- Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Dosierung:

3 Serien à 10–15 Wiederholungen pro Bein.

Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Knights (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann.

Die ganze Serie unter
www.fitforlife.ch/fitundbueendig



FOTOS: ANDREAS GONSETH