

Frank Thömmes

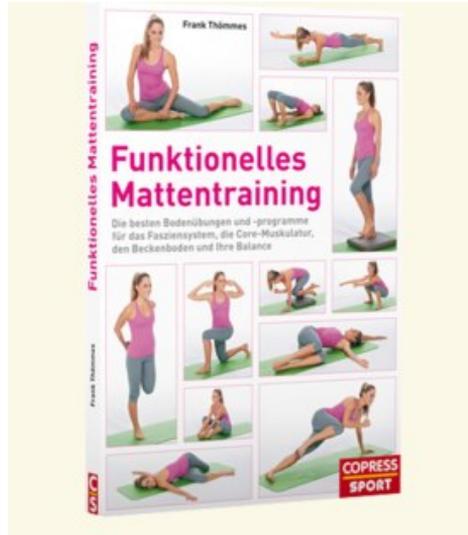
Funktionelles Mattentraining

Leseprobe

[Funktionelles Mattentraining](#)

von [Frank Thömmes](#)

Herausgeber: Copress Sport Verlag



<http://www.unimedica.de/b18200>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Vorwort 11

1

Kontakt zur Umwelt



Ursprung und Verbreitung des
Mattentrainings 14

Weniger Geräte – mehr freie Bewegungen 14

Training mit der Schwerkraft 16

Vorteile von Bodenübungen 16

Vorteile von AIREX Gymnastikmatten 18

Charakteristika von AIREX Matten 19

2

Funktionelles Training



Evolution – unsere Umwelt 24

Modernes funktionelles Training –
alltagstauglich 25

Schwachstellen identifizieren und
korrigieren 25

Flexibilität und Kraft 26

Dreidimensionales Training 26

Die Form folgt der Funktion 27

Training der Faszien – unser Bindegewebe . 28

Aufgaben der Faszien 28

Coretraining – Rumpfkraft 30

Haltung/Posture 30

Bedeutung der Psoas-Muskulatur 32

Balancetraining 33

Aufbau des sensomotorischen Systems 34

Training des Beckenbodens 35

Beckenboden Training auch für Männer 35

3

Die besten Übungen am Boden



Praktische Tipps, bevor es losgeht 38

Das AIREX Trainingsprogramm 41

Übungen » Lunge/Ausfallschritt 42

Übungen » Half Squat/Halbe Kniebeuge .. 57

Übungen » Hip Bridge/Hüftbrücke 60

Übungen » Four Point/Vierfüßler 68

Übungen » Plank/Unterarmstütz 78

Übungen » Push-up/Liegestütz 88

Übungen » Glute Stretch/
Gesäßmuskeldehnung 94

Übungen » Shoulder Circle/
Schulterkreis 98

Übungen » Hip Core Mobilizer/
Hüft-Rumpf-Mobilisierer 100

Übungen » Komplexes Coretraining 104

Das AIREX Beckenbodenprogramm 118

Beckenbodentraining ist Funktionelles
Training 119

Individuelle Atemsteuerung 120

Beckenbodentraining und Atmung 120

Übungen » Beckenboden 122

Balanceübungen am Boden 144

Allgemeine Hinweise zu den
Balanceübungen 144

Bedeutung der Fußpositionen 144

Übungen » Balance 144

4

Trainingsplaner



AIREX Trainingsplan 154

Der Autor 157

Links 158

Bildnachweis 158







Vorwort

Gymnastische Übungen ohne Zusatzgerät am Boden oder auf therapeutischen Bänken waren und sind der essenziellste Trainingsinhalt in der funktionellen Gymnastik und in der physiotherapeutischen Heilgymnastik. Trotz dieser Tatsache herrscht im gymnastischen Dschungel bei der Vielzahl an Gymnastikformen und Geräten Unklarheit über die korrekte Ausführung und das notwendige Inventar.

Spätestens kurz vor der eigenen Ausführung stellt sich die Frage nach dem Wie und Warum, dem Untergrund und dem Gerät, mit oder auf dem geübt werden soll. Hier fehlt es im Dickicht der inflationären Gymnastikformen und deren Vermittlung häufig an der korrekten Übungsauswahl.

Für die in diesem Buch vorgestellten Übungen brauchen Sie nur eine geeignete Unterlage zwischen sich und dem Boden – zum Dämpfen, zum Isolieren, zum besseren Komfort, zur Hygiene und zur Sicherheit. In diesem Basiswerk der Mattenübungen werden klassische gymnastische Bewegungen neu interpretiert und im Gesamtzusammenhang verständlich dargestellt.

Die physikalischen Gegebenheiten und unsere daraus resultierende Anatomie haben sich im letzten Jahrhundert nicht geändert, unsere Umwelt und unser Bewegungsverhalten hingegen schon. Wir verlieren unsere Form, unsere Balance und unsere Stabilität, weil wir unsere Körperfunktionen im Alltag nicht ausreichend trainieren. Darauf muss ein gezieltes Mattenprogramm eingehen, um gesundheitlichen Problemen zu begegnen und vorzubeugen – ohne irgendwelchen technischen Schnickschnack in den Vordergrund zu stellen. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ohne Zusatzgeräte gewinnt als Basis der Gesundheit wieder zunehmend an Bedeutung. Aber auch neues Wissen muss integriert werden, wie etwa durch das Training der Faszien sowie das funktionelle Training, und nur darum geht es jedem Übenden. Dabei ist nicht die Übung entscheidend, sondern das zu erreichende Ziel sowie die Auswahl der Übungen und die Beharrlichkeit, diese auszuführen. Dabei wird Sie dieses Buch unterstützen und motivieren – wann und wo immer Sie wollen.

Viel Spaß beim Training!



Frank Thömmes



1

Kontakt zur Umwelt

Training am Boden



Ursprung und Verbreitung des Mattentrainings

Der Ursprung der gymnastischen Übungen liegt im antiken Griechenland. Gymnastik war die Kunst der Leibesübungen, vornehmlich mit dem eigenen (nackten) Körper. Ziele waren die Pflege, die Stärkung und das Üben der eigenen körperlichen Kräfte. Gymnastik ist auf die allgemeine und gleichmäßige Ausbildung des Körpers (und des Geistes) ausgerichtet und unterscheidet sich dadurch von der Athletik, die besondere körperliche Leistungen schulen möchte, und dem Sport, der sich im Wettkampf messen möchte.

Interessanterweise fanden im alten Griechenland alle gymnastischen Übungen am Boden und fast ohne Geräte statt. Die teils komplexen Bewegungen waren als Ganzkörperübungen konzipiert und schulten immer Körper und Geist.

Die Entwicklung heutiger Gymnastikformen – von Jane Fondas Aerobic über Pilates und Zumba oder Bewegungsformen aus anderen Kulturkreisen wie Yoga oder Tai Chi bis hin zu zielgruppenspezifischen Programmen wie Senioren- oder Bürogymnastik – verlief dann mehr oder weniger im Zeitraffer. Viele davon waren oder sind Moderscheinungen. Allen gemeinsam sind jedoch die Grundbewegungen des Körpers, denn dieser bleibt stets der gleiche.

Weniger Geräte – mehr freie Bewegungen

Die Nachfrage nach gezielten Übungen war nie größer als heute! Die Basis der Übungen sind dabei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht am Boden. Bodenübungen auf Matten betonen und schulen besonders die Basis der Bewegungen (Bewegungsmuster) und fördern damit grundlegende Voraussetzungen von Athle-

Gymnastik mit dem Personal Trainer

Der moderne Mensch verfügt über eine eigene (Leidens)-Geschichte aus seinen bisherigen Bewegungserfahrungen und hat mehr oder wenig klar formulierte Erwartungen, Wünsche und Ziele, die er mit oder für seinen Körper erreichen möchte. Um sich heute diesen realen Bedürfnissen der Menschen besser anzupassen, hat sich das Berufsbild des Personal Trainers stärker ausdifferenziert und etabliert sich zunehmend. Der Personal Trainer nutzt meistens gymnastische Übungen in seinem Programm. Dazu konzipiert er an den individuellen Bedürfnissen ausgerichtete

Gymnastik- und komplexere Bewegungsprogramme, damit seine Kunden ihre persönlichen Bewegungs- und Trainingsziele besser und schneller erreichen können. Eine individuelle Stärken-Schwächen-Analyse des Kunden ist dabei unverzichtbar. Und folgerichtig ergibt sich für ihn die Notwendigkeit, die richtigen Übungen für die Schwächen seiner Kunden zu erarbeiten, diese zu vermitteln und auf die korrekte und ausreichende Durchführung zu achten. Ohne gymnastische Übungen käme der Personal Trainer dabei nicht aus.



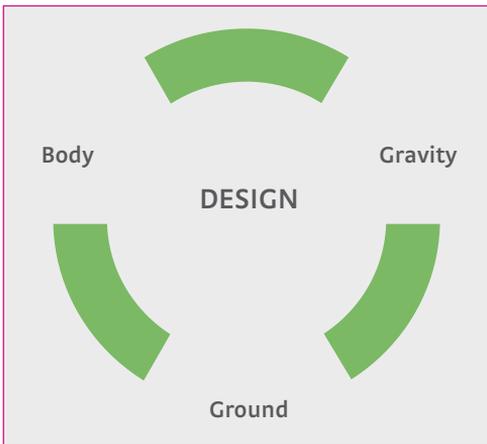
AIREX Matten bieten komfortable Unterstützung – auch bei anspruchsvollen Positionen.

tik und Sport. Im Zuge von funktionellen Trainingsübungen erfolgt wieder eine Rückbesinnung auf diese fundamentalen Bewegungen des Körpers am Boden. Balance, Stabilität, Kraft und Beweglichkeit werden geübt und ohne Geräte in ein gesundes Verhältnis zueinander gebracht. Krafttraining an Geräten führt nur zu einer Verbesserung einzelner motorischer Eigenschaften wie z. B. Kraft, ignoriert aber funktionelle Grundmuster und deren muskuläres Zusammenspiel zwischen Agonist und Antagonist, welches über einen weiten

Bewegungsraum geschult werden muss, um flexibel zu bleiben. Auch bleibt beim Gerätetraining meist die Integration der Muskelaktivität in möglichst langen funktionellen Muskelketten außen vor. Um den Kontakt zum Boden zu optimieren und das Training angenehmer bzw. überhaupt erst möglich zu machen, ist für den Übenden eine geeignete Unterlage nötig, die ihn unabhängig vom Bodenuntergrund macht. In fast allen Fällen wird dies eine Gymnastikmatte sein, die den Kontakt des Körpers zum Boden vermittelt.

Training mit der Schwerkraft

Die Möglichkeiten jeder Art von Bewegung und damit auch der Bewegung des menschlichen Körpers sind durch physikalische Rahmenbedingungen unseres Planeten bestimmt. Dazu gehören die Schwerkraft, also die Tatsache, dass unser Körper immer gen Erdmittelpunkt strebt, unser Körpergewicht bzw. Zusatzlasten, die wir bewegen, und unser Kontakt mit dem Untergrund, wo Bodenreaktionskräfte erzeugt werden.



Bedingungen für ein Übungsdesign

Jede Übung ist durch die Faktoren Erdanziehungskraft (Gravity), Bodenkontakt (Ground) und dem eigenen Körpergewicht (Body) bestimmt, die sich gegenseitig beeinflussen. An der Schwerkraft können wir freilich wenig ändern. Extreme dieses Zusammenspiels sind die Wassergymnastik, bei der wir Auftriebskräfte nutzen, die das Tragen und Bewegen unseres Körpers erleichtern und das Schlingentraining, bei dem wir das Gewicht unseres Körpers noch deutlicher spüren, da wir es an den Unterstützungsflächen der instabilen Schlingen stützen bzw. halten müssen.

Da wir uns in der Regel in unserem Alltag aber auf dem Boden bewegen und möglichst viel Transfer unseres Trainings in den Alltag wünschen, sind Übungen am Boden die beste und sicher auch die praktikabelste Wahl.

Vorteile von Bodenübungen

Bei den gymnastischen Übungen am Boden wird in verschiedenen Körperpositionen gearbeitet, die vom aufrechten Stand über Übungen im Vierfüßlerstand bis hin zu Übungen in Bauch-, Seiten- oder Rückenlage reichen. Dabei wird der Körper mit Händen, Ellenbogen, Knien und Füßen gestützt. Die Auflagefläche auf der Matte reicht von wenig (Füße) bis zu viel (Rückenlage). In jeder Position sollte der Übende entsprechende Dämpfung, Isolierung aber auch ausreichend Unterstützung, Rutschsicherheit und ein angenehmes Körpergefühl erfahren. Wer schon mal Übungen auf dem Boden ohne Matte oder auf einer zu harten Matte gemacht hat, kennt dieses Erlebnis genau. Die schmerzenden Druckstellen wegen des harten Bodens verhindern die korrekte Ausführung der Bewegung und bremsen Motivation und Spaß komplett. Durch Übungen in Rückenlage am Boden wird die Gelenkbelastung deutlich reduziert, was die Übungen auch für gelenkbeeinträchtigte Personen ermöglicht. Weiterhin ist in Rückenlage durch veränderte Gewichtbelastungen auf die Gelenke vor allem für die Wirbelsäule ein größerer Bewegungsumfang möglich, was dem Erleben und Spüren von Bewegung deutlich zugutekommt. So kann vor allem im Hüft- und Rückenbereich mit einer größeren »Range of Motion« (einem größeren Bewegungs-





Optimaler Support für Physiotherapeuten, Trainer und Patient

bereich) gearbeitet werden. Gleiche Erleichterung gilt auch für Dehnungsübungen, die in Bodenpositionen intensiver durchgeführt werden können, da die muskulären Gegenspieler nicht gegen die Schwerkraft arbeiten müssen.

Vorteile von AIREX Gymnastikmatten

In jeder Sportart sind gymnastische Übungen Basiselemente des Trainings. Ob als Warm-up, Hauptteil oder Cool-down. Ohne Gymnastik am Boden findet fast keine Trainingseinheit statt. Gymnastik ist die effektivste und einfachste Form des Heimtrainings und bei funktionellen Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates das erste Mittel der Wahl in der Physiotherapie. Der Boden spielt bei allen funktionellen Übungen neben der Schwerkraft und dem

eigenen Körpergewicht eine besondere Rolle. Er muss eine effektive Kraftübertragung ermöglichen sowie eine komfortable Unterstützungsfläche für den Körper sein. Mit einer geeigneten Unterlage kann jeder Raum zum Trainingsplatz werden. Eine Matte bietet hier unzählige Vorteile gegenüber dem Üben am blanken Boden. Die Anzahl der unterschiedlichen Matten-Unterlagen für die Bodengymnastik ist vielzählig, ebenso die Gründe für deren Erwerb.

AIREX Gymnastikmatten bieten das mit Abstand beste Angebot. Alle AIREX Produkte haben die gleiche Vielzahl an positiven Materialeigenschaften, die eine optimale Trainingsunterstützung für den Übenden darstellen. Die hohe Bedeutung dieser Eigenschaften für ein erfolgreiches Training wird dem Übenden meistens erst in der Praxis bewusst.

Charakteristika von AIREX Matten

› Großes Produktportfolio

Egal, ob für den mobilen Einsatz zu Hause, im Fitnessstudio oder bei der professionellen Physiotherapie – im großen Sortiment findet man die optimal angepasste Matte.

› Höchster hygienischer Schutz

AIREX Matten werden nach einer besonderen Formel hergestellt, die den höchsten Ansprüchen an Hygiene und antibakteriellen Schutz genügt und im Herstellungsprozess ständig einer Qualitätskontrolle unterliegt.

› Optimale Dämpfung

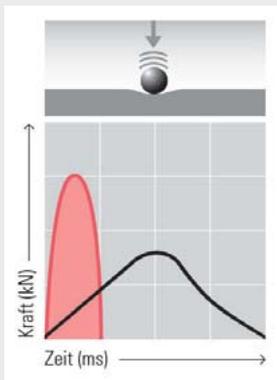
Alle AIREX Matten bieten ein optimales Verhältnis von nachgebender Dämpfung und unterstützendem Untergrund.

› Langlebigkeit

Die Investition in eine AIREX Matte lohnt sich, da sie sich durch ihre Robustheit selbst bei intensiver Nutzung auszeichnet.

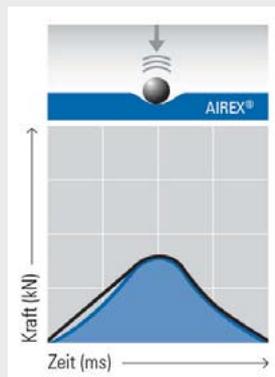
› Wasserabweisendes Material

Durch die Produktbeschaffenheit und den großen Anteil an Luft wirken alle AIREX Matten wasserabweisend und verfügen über einen starken Auftrieb. Dadurch bleiben sie im Training trocken und sind auch im Wasser therapeutisch einsetzbar.



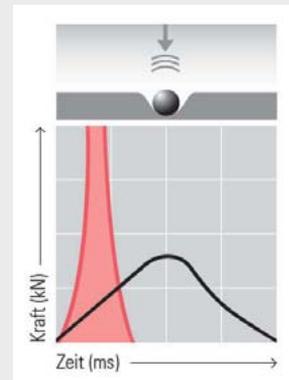
Zu harte Matte

Die aufprallende Energie wird in sehr kurzer Zeit vernichtet. Die Dämpfung wird als unangenehm hart empfunden und kann Gelenke, Sehnen und Muskulatur auf Dauer strapazieren.



AIREX Matte

Nicht zu hart, nicht zu weich: Der AIREX Schaumstoff ist perfekt auf die einzelnen Anwendungen abgestimmt. Die Energie wird schonend und gleichmäßig absorbiert.



Zu weiche Matte

Der Schaumstoff ist zu weich, um die aufprallende Energie aufzufangen. Harte Schläge sind unvermeidbar und können zu einer unangenehmen Belastung von Wirbelsäule und Gelenken führen.

— Optimaler Dämpfungsverlauf

— Ungünstiger Dämpfungsverlauf

— AIREX Dämpfungsverlauf





› Multifunktionalität

Die Einsatzbereiche für AIREX Matten sind nahezu unbegrenzt – ob im Personal Training, beim Heimtraining, bei Gruppenfitness oder Therapie.

› Komfort

Das Üben auf einer AIREX Matte ist sehr angenehm, da die eingeschlossenen Luftblasen im aufgeschäumten Kunststoff isolierend wirken und so die Körperwärme schnell reflektiert wird. Egal, wann und wo Sie trainieren, Ihr Untergrund ist immer angenehm warm.

› Keine Stolperfallen

AIREX Matten liegen immer flach auf dem Boden. Dies reduziert das Sicherheitsrisiko als Stolperfalle enorm und erleichtert das schnelle Aus- und Zusammenrollen.

› Großes Farbspektrum

Neben individuellen Vorlieben kann die Wahl der Farbe auch nach Zielgruppendefinition erfolgen.

› AGR-Gütesiegel

Mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) ausgezeichnete Produkte verfügen über den Nachweis der Rückenfreundlichkeit in der Anwendung. Alle AIREX Matten sind mit diesem Gütesiegel ausgezeichnet.



Vielseitiger Einsatz der AIREX Matten, auch in Kombination mit anderen Physio-Tools wie dem AIREX Balance-pad Elite





3

Die besten Übungen am Boden

Das AIREX Mattenprogramm



Praktische Tipps, bevor es losgeht

Für die grundlegenden Übungen des Bodenprogramms sind keine Aufwärmübungen nötig. Um einen besseren Einstieg in die Routine des Trainings zu finden, sollten Sie sich aber eine Art Ritual zurechtlegen, z. B. das Ausbreiten der Matte, das Bereitstellen eines Getränks, einige tiefe Atemzüge vor dem offenen Fenster oder etwas Ähnliches, das Sie mental auf das zu absolvierende Programm vorbereitet. Wenn es Ihnen gut tut, können Sie aber auch Ihre Gelenke, Muskeln und Ihr Nervensystem ganz kurz für wenige Minuten aktivieren, bevor sie mit den Bodenübungen starten.

Starten sie immer mit einfachen, bereits vertrauten Übungen. Geeignete Übungen sind:

- › Wechselnde Beuge- und Streckbewegungen des Körpers, der Arme und Beine
- › Arm/Schulterkreisen
- › Hampelmann
- › Seilspringen
- › Ellenbogen-Knie-Kontakt im Stand und im Vierfüßlerstand

Die neun Grundübungen des Mattenprogramms entsprechen exakt den funktionellen Bedürfnissen eines jeden Menschen. Alle Übungen sind Ganzkörperübungen (Total Body Training), die ganze Bewegungsmuster und nicht nur Muskeln isoliert trainieren. Bei jeder Übung arbeiten funktionelle Muskelschlingen zusammen an der Bewegungsausführung, und zusätzlich wird das Faszien-system in der Art belastet, wie es funktionell ausgerichtet ist.

Vordergründige, funktionelle Ziele der ausgewählten Übungen ist das Training der Streckmuskulatur, der Coremuskulatur so-

wie der Flexibilität, um ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit zu erlangen.

Der erste Teil der Übungen trainiert schwerpunktmäßig die Muskulatur, die unseren Körper gegen die Schwerkraft streckt, uns fortbewegt und für eine gute Haltung sorgt. Dabei steht funktionell die Hüfte im Vordergrund. Hüftdominante Übungen sind sehr wichtig für einen stabilen Körper, da auch tieferliegende, nicht an der Oberfläche sichtbare Muskeln integriert werden. Die Übungen im Vierfüßlerstand, im Unterarmstütz und in Liegestützposition sind als eine funktionelle Einheit zu verstehen und trainieren unsere Coremuskulatur. Sie machen uns damit stabil gegen Widerstände und stärken die Körpermitte sowie Schulter- und Hüftachse. Arme und Beine als Kontaktpunkte zur Umwelt sowie die Körperwahrnehmung in der gespannten Horizontalen

Wichtige Trainingstipps

Halten Sie sich bei der Trainingsgestaltung an folgende Empfehlungen:

- › Trainieren Sie nie mit Schmerzen!
- › Trainieren Sie regelmäßig, mindestens zweimal die Woche!
- › Besser häufig wenige Übungen als zu viele Übungen auf einmal!
- › Die Bewegungsqualität steht immer im Vordergrund!
- › Variieren Sie Ihre Übungen!
- › Planen Sie Ihr Training!
- › Lassen Sie zu Beginn 48 Stunden zwischen den Trainingseinheiten verstreichen, später können Sie täglich trainieren.
- › Erzählen Sie anderen von Ihrem Training!



Optimaler Support für Kontaktflächen jeder Art

müssen stabilisiert und trainiert werden, um diesen »Coreffekt« zu erzielen. Der Übungsbereich der Flexibilitätsübungen am Boden sorgt für ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit und trainiert den Oberkörperbereich sowie den Hüftbereich. Neben diesen neun Grundübungen sind eine Vielzahl an Varianten, Progressionen (schwerere Übungen) und Regressionen (leichtere Übungen) beschrieben, die die Übungsanzahl auf weit über 50 erhöhen. Ausgehend von der Basisvariante der Übungen liegt es an Ihnen, Ihre individuell geeignete Variante zu finden um die geforderte Wiederholungszahl zu absolvieren. Der Aufbau aller Grundübungen ist einheitlich.

Ziele:

Die Wirkung der Übung, die hauptsächlich geforderte Muskulatur sowie die Funktion der Muskulatur.

Ausgangsposition:

Die Position des Körpers am Boden und der Körperteile zueinander.

Bewegungsbeschreibung:

Eine Beschreibung der Bewegung von der Ausgangsposition in die Endposition und zurück. Bei Übungen, die auf beiden Körperseiten ausgeführt werden können, erfolgt nur die Beschreibung für eine Seite.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Wichtige Details zu Körperpositionen, typischen Fehlern oder Kompensationsbewegungen, die die Übung bei Nichtbeachtung unwirksam werden lassen.

Trainingsempfehlung:

Eine grobe Trainingsempfehlung für eine Trainingseinheit, die nötig wäre, um einen Erfolg zu generieren.

Übungsgruppe 3 » Hip Bridge/Hüftbrücke

Das Strecken der Hüfte ist eine der wichtigsten Übungen für die Streckmuskulatur des Körpers. In der Position am Boden wird die Hüfte gegen die Schwerkraft gestreckt, und die anderen Muskeln müssen dabei nicht den Körper aufrecht halten. Eine gezielte Aktivierung der Gesäßmuskeln und ein kompletter Bewegungsumfang des Hüftgelenks sind dabei möglich.

Ziele:

Streckmuskulatur rückseitige Beinmuskulatur, Gesäß, unterer Rücken

Ausgangsposition:

Rückenlage mit hüftbreit flach angestellten Füßen nah am Körper



Ausgangsposition Hüftbrücke am Boden

Bewegungsbeschreibung:

Strecken Sie langsam, aber aktiv bis zur vollständigen Streckung die Hüfte nach oben und senken Sie sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition am Boden bis zur völligen Entspannung ab.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Aktivieren Sie bei der Streckung der Hüfte den Gesäßmuskel bewusst während der gesamten Ausführung. Strecken Sie die Hüfte maximal und spüren Sie die Dehnung in der

Hüfte und auf der Körpervorderseite (Oberschenkel und Bauch). Wenn Sie ein gutes Bewegungsgefühl für diese Übung entwickelt haben, dann führen Sie sie dynamischer, also schneller und kräftiger durch.

Trainingsempfehlung:

8–12 Wiederholungen, 3 Serien mit 30 Sekunden Pause zwischen den Serien



Endposition Hüftbrücke oben

Progression » Hüftbrücke mit Händen an den Sprunggelenken

Bei dieser Variante werden die Sprunggelenke mit den Händen gehalten. Diese Ausgangsposition verstärkt die Dehnung der Körpervorderseite und integriert den Oberkörper stärker in den Bewegungsablauf der Hüftstreckung. Die Schultern werden dabei nach hinten unten gezogen. Fehlende Flexibilität des Körpers kann die Ausführung dieser Progression verhindern.



Hüftbrücke mit Händen an den Sprunggelenken

Progression » Hüftbrücke mit einem Bein

Die einbeinige Progression der Übung Hüftbrücke entspricht stärker den funktionellen Bedingungen des Gehens und Laufens mit unterschiedlicher Hüftposition der Beine, einem einbeinigem Abdruck am Boden sowie dem Auftreten von Rotationskräften.

Bewegungsbeschreibung:

Das in der Hüfte gebeugte Bein wird mit beiden Armen nah am Oberkörper fixiert, was zu einer Dehnung der Gesäßmuskulatur dieser Seite führt. Mit einer aktiven Streckbewegung des anderen Beines wird unter aktivem Einsatz des Gesäßmuskels die Hüfte auf dieser Seite gestreckt und das Becken kom-

plett vom Boden abgehoben. Durch die fehlende Unterstützung einer Beinseite treten am Rumpf Rotationskräfte auf, die vor allem mit der tiefen Hüftmuskulatur zu kompensieren sind: Das Becken darf dabei nicht zur Seite nach unten abkippen. Seitenwechsel beachten.



Ausgangsposition Hüftbrücke mit einem Bein



Endposition Hüftbrücke mit einem Bein

Übung 6 » Beckenbodentraining im Vierfüßlerstand

Ziele:

Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur im Stütz mit Coreaktivierung

Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand

Bewegungsbeschreibung:

Stützen Sie sich gleichmäßig mit allen vieren am Boden auf, Ihre Wirbelsäule ist neutral zwischen der Schulter- und Hüftachse. Beim Ausatmen rollen Sie aktiv den Rücken maximal ein und spannen dabei den Beckenboden an. Beim Einatmen kommen Sie zurück in die Ausgangsposition.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Die Beckenbodenanspannung erfolgt dieses Mal mit dem Körper in einer anderen Position zum Boden und mit eingerollter Wirbelsäule und Beckenposition. Beide Bewegungen sind sanft miteinander zu koppeln.

Trainingsempfehlung:

1–2 Minuten mehrmals täglich

Einatmungsposition
im Vierfüßlerstand



Ausatmungsposition im Vierfüßlerstand mit eingerollter Wirbelsäule

Variante » Mit eingrollter Wirbelsäule und instabiler Stützposition

Diese instabilere Stützposition auf zwei Extremitäten erfordert neben Beweglichkeit auch Rumpfstabilität und Balance. Kombinieren Sie die Anspannungsphase des Beckenbodens mit der Ausatmung und dem Einrollen des Rumpfes bis zum Ellenbogen-Knie-Kontakt.



Einatmungsposition mit Extremitäten und Rumpf gestreckt



Ausatmungsposition mit Ellenbogen-Knie Kontakt

Übung 7 » Beckenbodentraining in Rückenlage mit Coreaktivierung

Ziele:

Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur, Aktivierung der Coremuskulatur

Ausgangsposition:

Rückenlage mit angestellten Füßen, Arme im Nacken verschränkt.

Bewegungsbeschreibung:

Atmen Sie langsam aus, während Sie Ihren Rumpf diagonal aufrichten und einen Kontakt zwischen Ellenbogen und Knie herstellen.

len. Dabei spannen Sie den Beckenboden an und ziehen ihn in den Körper hinein. Während Sie den Oberkörper wieder langsam absetzen, atmen Sie ein und entspannen den Beckenboden.

Darauf sollten Sie unbedingt achten:

Wechseln sie nach einigen Wiederholungen die Seite.

Trainingsempfehlung:

1–2 Minuten mehrmals täglich



Einatmungsposition in Rückenlage mit angestellten Beinen



Ausatmungsposition in Rückenlage mit angestellten Beinen

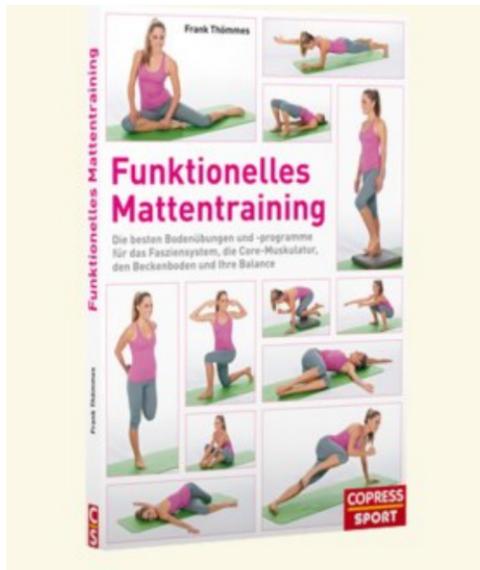
Variante » Mit einseitigem Kontakt

Bringen Sie beim Ausatmen Ellenbogen und Knie nicht diagonal, sondern auf einer Körperseite zusammen und atmen Sie dabei aus, während Sie den Beckenboden nach oben ziehen.



Ausatmungsposition in Rückenlage mit angestellten Beinen

HINWEIS: Wenn Sie den Oberarm am Boden als Stütze belassen, reduziert sich Ihre Corebelastung und die Übung ist leichter. Oberarm vom Boden gelöst bedeutet eine höhere Corebeanspruchung und erschwert die korrekte Ausführung der Beckenbodenaktivität.



Frank Thömmes

[Funktionelles Mattentraining](#)

Die besten Bodenübungen und -programme für das Faszien-system, die Core-Muskulatur, den Beckenboden und Ihre Balance

160 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de