Fit in den eigenen vier Wänden

Kinderleichtathletik ☐ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ◩

Autorin: Katharina Seelos

#stayathome bzw. „Wir bleiben zuhause“ sind die Mottos in diesen Wochen. Weitspringerin Alexandra Wester macht Stabilisierungstraining vor dem Kamin, Sprinterin Alexandra Burghardt praktiziert Yoga im Schlafzimmer und Hürdensprinterin Pamela Dutkiewicz feilt an ihrer Hürdentechnik im Hausflur. Die besten Leichtathleten Deutschlands machen vor, dass ein besonderes Problem besondere Lösungen erfordert. Athletikexpertin und ehemalige Hindernisläuferin Katharina Seelos zeigt im Folgenden wichtige Stabilisierungsübungen für ein Ganzkörpertraining, das problemlos alleine zuhause durchgeführt werden kann.

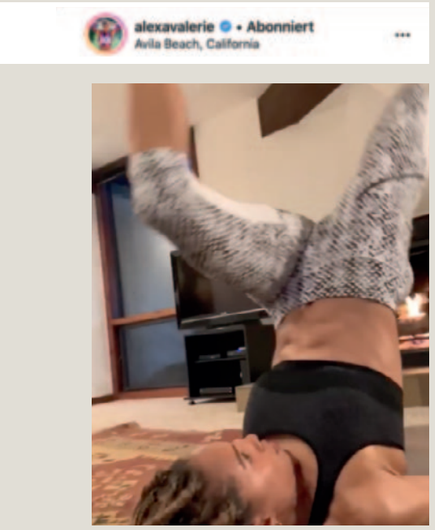


Foto: instagram.com/alexavalerie

Foto: instagram.com/lexbu

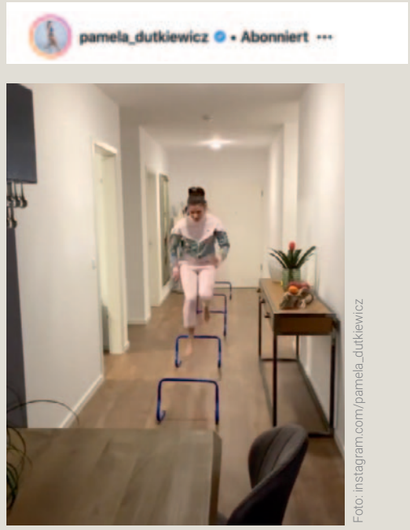


Foto: instagram.com/pamela_dutkiewicz

Fit bleiben lohnt sich. Immer.

Die Reaktionen der Athleten auf die Olympiaabsage waren durch die Bank positiv. Die einheitliche Meinung aller: Der Traum besteht weiter, nur die Vorbereitungszeit hat sich verlängert. Aus Tokio 2020 wird Tokio 2021. Was für die Topstars der Leichtathletik gilt, gilt auch im Kleinen. Niemand kann so genau sagen, ob/welche Wettkämpfe (wann) stattfinden. Trotzdem ist es aus mehreren Gründen sinnvoll, fit zu bleiben – egal, ob diesen Sommer noch gestartet, geworfen, gestoßen oder gesprungen wird oder eben nicht.

Diejenigen, die versuchen, ihr Level zu halten und den Formabfall zu minimieren, können auf einem hohen Niveau wieder in das normale Training einsteigen. Was in der Wirtschaft bzw. für den Aktienmarkt gilt, kann auch im Leistungssport nicht falsch sein: „Die Gewinner werden in der Krise gemacht!“ Wer in diesen Tagen z. B. akribisch an Bauch-, Rücken, Gesäßmuskulatur und Co. arbeitet, schafft es unter Umständen, langjährige Defizite zu beheben und gestärkt aus dieser noch nie dagewesenen Phase herauszugehen. Das heißt, auch wenn kein geregeltes Leichtathletik-Gruppentraining stattfindet und nicht sicher ist, wann wieder Startschüsse fallen, sollte die Durchführung eines Sportprogramms selbstverständlich sein. Wer jetzt die Beine hochlegt, wird sich schwertun, später an alte Leistungen anzuknüpfen.

Athletik zuhause

Ausreden gibt es nicht. Wirklich jeder kann Stabilisierungstraining mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Für den Großteil der folgenden Übungen sind keine Geräte erforderlich. Lediglich eine Gymnastikmatte ist sinnvoll, wobei ein weicher Untergrund (z. B. Teppich oder Rasen) und ein Handtuch eine Alternative darstellen. Bei dem hier präsentierten Programm werden die für Leichtathleten wichtigsten Körperregionen, insbesondere der Rumpf gekräftigt. Die ausgewählten Übungen zeichnen sich weniger durch ein hohes Gewicht bzw. eine hohe Intensität, sondern vielmehr durch eine längere Belastungsdauer aus. Damit ist das Programm im Bereich des Kraftausdauertrainings anzusiedeln. Die langfristigen Effekte bei regelmäßiger Durchführung eines solchen Workouts betreffen:

> verbesserte Kapillarisierung (bessere Versorgung der Muskulatur),
> erhöhte Säuretoleranz,
> gesteigerte Erholungsfähigkeit und Belastungstoleranz.

Darüber hinaus wirkt sich ein stabiler Rumpf positiv auf die Verletzungsprophylaxe sowie die Kraftübertragung – auf den Körper (z. B. bei Sprüngen) oder auf ein Gerät (z. B. beim Diskuswurf) – aus und unterstützt somit die Leistungsentwicklung.

Werden alle Aufgaben – ohne Pause – hintereinandergeschaltet, dauert das Programm insgesamt 24 Minuten. Ein kurzes Warm-up/Mobilisierung ist sinnvoll, aber nicht zwingend erforderlich.

Um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen, sollten die Bewegungen der dynamischen Übungen gleichmäßig und fließend sein.

Zum Umgang mit den Übungen

Das disziplinenübergreifende Programm richtet sich an Sportler, die sich am Ende des Grundlagentrainings (U16) und im Aufbautraining (U18/U20) befinden. Um die Belastung zu reduzieren, kann die Durchführungsdauer verkürzt oder einzelne Elemente ersatzlos gestrichen werden. Das klassische Core-Training (Training mit dem eigenen Körpergewicht) kann durch Schlingen, Gymnastikball und Co. (s. Bilder) variiert werden. Die eigene Erfahrung hat gezeigt, dass die Motivation erheblich höher ist, wenn sich in einem Videochat für eine gemeinsame Durchführung verabredet wird. Geeignete Programme/Software sind beispielsweise Zoom, Google-Hangouts oder die App Houseparty (bis zu 8 Personen).

Info 1

Hier gibt’s den Beitrag als PDF

Liebe Leser,
wir haben uns entschieden, diesen Beitrag ausnahmsweise kostenlos als Download zur Verfügung zu stellen. So haben Sie die Möglichkeit, ihn an Ihre Athleten weiterzuleiten und die Sportler mit einem umfassenden Stabilisierungstraining zu versorgen. Wir hoffen, dadurch einen Teil dazu beitragen zu können, dass ihre Athleten bei der Stange bleiben und auf einem ordentlichen Niveau aus der Krise herauskommen. Mit diesem QR-Code oder unter www.leichtathletiktraining.de/service gelangen Sie an das PDF.

Diese und alle weiteren Fotos des Beitrags: Michael Wilms

Auch in Zeiten mit Kontaktbeschränkungen ist Vielseitigkeit Trumpf. Wer in der Wohnung Trainingsequipment gehamstert hat, hat einen Wettbewerbsvorteil.

»

10 min

Übung 1: Vierfache Stützrunde

Vorbemerkungen

> Verschiedenen Unterarm-Stützpositionen nacheinander durchführen: Jeweils vorlings, Seitstütz (auf der linken Seite), Rückstütz, Seitstütz (auf der rechten Seite). Insgesamt werden vier Drehungen um die eigene Achse (möglichst ohne Unterbrechung!) durchgeführt. Auch beim Positionswechsel sollte möglichst nicht abgesetzt werden.
> Insgesamt 10 Minuten in den entsprechenden „Plank-"Positionen klingt anstrengend, durch die regelmäßigen Positionswechsel ist es aber machbar. Die sich reduzierende Belastungsdauer erhöht die Motivation.

Runde 1 (4 Minuten)

> Die vier klassischen Unterarmstütz-Position jeweils 60 Sekunden halten.

Runde 2 (3 Minuten)

> Jede Position 45 Sekunden halten.
> Beim Unterarmstütz vor- und rücklings wechselseitig für jeweils ca. 5 Sekunden einen Fuß leicht anheben (maximal 20 Zentimeter; s. Bilder 1a und 1c).
> Im Seitstütz das jeweils freie Bein gestreckt heben und senken (s. Bild 1b; möglichst ohne Absetzen).

Runde 3 (2 Minuten)

> Jede Position 30 Sekunden halten.
> Beim Unterarmstütz vorlings wechselseitig ein Knie seitlich am Körper nach vorne führen (s. Bild 2a).
> Während des Seitstütz Knie und Ellenbogen zusammen- und auseinanderführen (s. Bild 2b).
> Im Rückstütz wechselseitig ein Knie zur Brust führen (s. Bild 2c).

Runde 4 (1 Minute)

> Zum Abschluss noch einmal die vier klassischen Unterarmstütz-Position ohne Zusatzaufgabe für jeweils 15 Sekunden halten.

Beachte

> Achten Sie darauf, dass der Körper eine Linie bildet.

1a

1b

1c

2a

2b

2c

3 min
10 s

Übung 2: Rücken-4er

Vorbemerkung

> Vier Übungen zur Rückenkräftigung nacheinander (möglichst ohne Unterbrechung!) durchführen.
> In der Ausgangsposition befindet sich die Sportlerin in Bauchlage mit angestellten Füßen. Die Knie sind angehoben, die Gesäßmuskulatur angespannt („Po ist fest").

Aufgabe 1: (1 Minuten)

> Mit den gestreckten Armen große Kreise durchführen. Das heißt, die Hände vor dem Kopf (s. Bild 1) und auf Höhe des Gesäßes zusammenführen.

Aufgabe 2: (1 Minuten)

> Wechselseitig die Arme nach vorne und nach hinten strecken (s. Bild 2). Beim Wechsel sollten die Hände möglichst nah am Körper geführt werden.

Aufgabe 3: (40 Sekunden)

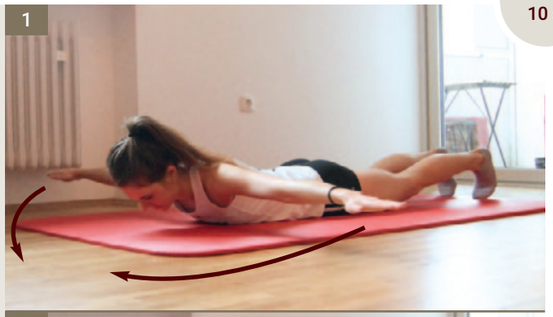
> Paddeln – die gestreckten Arme vor dem Kopf hoch- und runterbewegen (s. Bild 3)

Aufgabe 4: (30 Sekunden)

> Hände in U-Halte (Ellenbogen auf Schulterhöhe), die Unterarme leicht anheben (10 cm) und so die Schulterblätter zusammenführen (s. Bilder 4a und 4b).

Erschwernis

> Durchführung mit einer gefüllten Wasserflasche (s. Bild A) oder Turnschuhen (s. Bild B) in den Händen.


1

2

3

4a

4b

A

B

»

3 min
20 s

Übung 3: Hüft-Routine

Vorbemerkung
> Fünf Aufgaben zur Kräftigung der Hüftmuskulatur (v.a. Abduktoren) werden ohne Unterbrechung mit dem linken Bein durchgeführt. Erst danach erfolgt ein Seitenwechsel.
> In der Ausgangsstellung befindet sich die Sportlerin im 4-Füßler-Stand.

Aufgabe 1 (20 Sekunden)
> Ein Bein gebeugt abspreizen (s. Bild 1). In der Endposition befinden sich Ober- und Unterschenkel parallel zum Boden. Danach das Bein zurückführen. Zwischen den Wiederholungen nicht absetzen.

Aufgabe 2 (20 Sekunden)
> Ein Bein nach hinten strecken und die Nachziehbeinbewegung imitieren (s. Bilder 2a und 2b).

Aufgabe 3 (20 Sekunden)
> Die Bewegung von Aufgabe 2 rückwärts ausführen – erst gebeugt abspreizen, dann nach hinten strecken (s. Bilder 3a und 3b).

Aufgabe 4 (20 Sekunden)
> Das gestreckte Bein seitlich des Körpers heben und senken (s. Bild 4). Der Fuß sollte sich etwa auf Hüfthöhe befinden. Der Bewegungsumfang beträgt lediglich circa 30 Zentimeter.

Aufgabe 5 (20 Sekunden)
> Das gebeugte Bein nach oben führen (Hüftstreckung), bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist (s. Bilder 5a und 5b).

Beachte
> Das Tempo sollte so gewählt werden, dass in den 20 Sekunden knapp 10 Wiederholungen realisiert werden.
> Achten Sie darauf, dass sich der Kopf in Verlängerung befindet (Blick auf die Hände) und der Rücken gerade ist.

1

2a > 3b

2b < 3a

4

5a >

5b

Übung 4: Gesäß-Trio

1 min
40 s

Übung 4: Gesäß-Trio

Vorbemerkung
> Drei Übungen zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur nacheinander (möglichst ohne Unterbrechung!) durchführen.

Aufgabe 1: (20 Sekunden)
> Im Schulterstütz mit Füßen auf einer Erhöhung (z. B. Couch) die Hüfte anheben und halten (s. Bild 1). Die Arme liegen seitlich des Körpers.

Aufgabe 2: (2x20 Sekunden)
> In der unter Aufgabe 1 beschriebenen Position nacheinander jedes Bein für jeweils 20 Sekunden strecken. Dabei sollte die Hüfte nicht absinken und die Knie nebeneinander bleiben (s. Bild 2).

Aufgabe 3: (2x20 Sekunden)
> Aus der Ausgangsstellung (s. Aufgabe 1) ein Bein gebeugt anheben (Knie- und Hüftwinkel jeweils 90 Grad). Aus dieser Position die Hüfte heben und senken (s. Bilder 3a und 3b). Nach 20 Sekunden die Seite wechseln.

Erschwernis
> Um die Belastungsdauer zu erhöhen, nach jeder Aufgabe bzw. Seite 20 Sekunden in der Ausgangsstellung (Aufgabe 1) einschieben: Aufgabe 1 – rechtes Bein strecken – Aufgabe 1 – linkes Bein strecken – Aufgabe 1 – rechtes Bein gebeugt heben und senken usw.
> Die Aufgabe 3 kann mit einem dynamischen Schwungbeineinsatz ausgeführt werden. Dabei die Hüfte so explosiv strecken, dass das Stützbein leicht abhebt (ca. 25 Zentimeter). Diese Ausführungsvariante erhöht die exzentrische Komponente (durch das Abfangen nach der Flugphase) und sollte fortgeschrittenen Sportlern vorbehalten sein.

1

2

3a >

3b

40 s

Übung 5: Dips

Ausführung
> Handstütz rücklings an einem Stuhl; bei möglichst gestreckten Beinen die Arme kontrolliert beugen, sodass das Gesäß Richtung Boden wandert (s. Bild).
> Kurz bevor das Gesäß den Boden berührt, die Arme wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückkehren.

»

1 min
20 s

Übung 6: Liegestütz-Ausbelastung

Vorbemerkung
> Drei Liegestützvarianten nacheinander durchführen.
> Wie bei den Übungen 1 bis 4 versuchen, keine/möglichst geringe Pausen einzulegen.

Variante 1 (20 Sekunden)
> Liegestütze mit Füßen auf einer Erhöhung (z. B. Couch; s. Bild 1)

Variante 2 (20 Sekunden)
> Abwechselnd einen Liegestütz mit der linken Hand auf einer Blackroll und der rechten Hand auf einer Blackroll durchführen (s. Bilder 2a und 2b).

Variante 3 (20 Sekunden)
> klassische Liegestütze mit Füßen und Händen auf gleicher Höhe

Variante 3 (20 Sekunden)
> Liegestütze mit Händen auf einer Erhöhung (z. B. Couch; s. Bild 2)

Beachte
> Zwar werden die Aufgabe mit jeder Variante leichter, durch die Vorermüdung bleibt die Intensität aber verhältnismäßig hoch. Die Anordnung der Aufgaben sorgt für eine vollständige muskuläre Ausbelastung.

1 min

Übung 7: Zehenheber

Ausführung
> Langsitz, die Hände stützen hinter dem Körper, ein Theraband zwischen Fußrücken und (z. B.) Tischbein spannen (s. Bild).
> Bei gestrecktem Bein jeweils 30 Sekunden pro Seite die Zehen gegen den Widerstand anziehen.

30 s

Übung 8: Rückenstrecker

Ausführung
> Langsitz, ein Theraband um ein Tischbein legen.
> Die Enden greifen und die gestreckten Arme zur Seite führen, bis die Arme eine Linie bilden (s. Bild).

2 min
20 s

Übung 9: „Six-Pack“

Vorbemerkung
> Sechs Übungen zur Bauchkräftigung nacheinander (ohne Unterbrechung!) durchführen. In der Ausgangsposition befindet sich die Sportlerin in Rückenlage.

Aufgabe 1: (20 Sekunden)
> Bei leicht angehobenen Oberkörper mit den Unterarmen und den Oberschenkeln eine Blackroll einklemmen und Druck aufbauen (s. Bild 1).

Aufgabe 2: (20 Sekunden)
> Bei angestellten Füßen wechselweise die Fersen berühren (s. Bild 2).

Aufgabe 3: (20 Sekunden)
> Klassische Sit-ups: Beine anheben (Hüft- und Kniegelenkwinkel jeweils 90 Grad gebeugt), die Hände hinter dem Kopf zusammenführen und (möglichst ohne Schwung) den Oberkörper heben und senken (s. Bild 3).

Aufgabe 4: (2x20 Sekunden)
> Das linke Bein anstellen, das rechte mit dem Fuß auf Höhe des Kniegelenk überschlagen. Den linken Ellenbogen zum rechten Knie führen (s. Bild 4). Nach 20 Sekunden die Seiten wechseln.

Aufgabe 5: (20 Sekunden)
> Die Beine gestreckt anheben, die Hände seitlich des Körpers ablegen. Durch Anspannen der unteren Bauchmuskulatur die Beine in senkrechter Position Richtung Decke bewegen (s. Bild 5). Der Bewegungsumfang beträgt lediglich circa 10 Zentimeter.

Aufgabe 6: (20 Sekunden)
> Wechselweise die Knie Richtung Brust bewegen und das gegenüberliegende Bein strecken (ohne Ablegen). Jeweils den gegenüberliegenden Ellenbogen Richtung Knie führen (s. Bild 6).