BEINMUS

ZWEI

Wie bereits in der letzten Ausgabe der "SPORTline" angekündigt, wird in dieser Ausgabe das Training der hinteren Oberschenkelmuskulatur, der Abduktoren, der Adduktoren und der Gesäßmuskulatur dargestellt.

Das Training der hinteren Oberschenkelmuskulatur wird in der Trainingspraxis allgemein vernachlässigt. Diese Muskelgruppe heißt in der Fachsprache auch ischiocrurale Muskulatur, denn sie zieht vom **Os ischii** (Sitzbein) zu den **Ossa cruris** (Unterschenkelknochen) und hat somit im Kniegelenk eine beugende und im Hüftgelenk eine streckende Funktion. Diese Information mag für einige Leser überraschend sein, ist bei der hinteren Oberschenkelmuskulatur doch häufig nur die kniebeugende Wirkung bekannt.
Aufgrund der streckenden Funktion im Hüftgelenk besitzt die hintere Oberschenkelmuskulatur eine entscheidende Bedeutung für die Horizontalbeschleunigung beim Sprint (den Nachweis hierfür erbrachte zuletzt ein durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft gefördertes Forschungsprojekt an der Wuppertaler Universität unter der Leitung von Prof. Dr. K. Wiemann in den Jahren 1988/89) und sollte demnach bei allen Sportarten, bei denen hohe Laufgeschwindigkeiten gefordert sind, eine zentrale Stellung innerhalb des Krafttrainings einnehmen.

ÜBUNGEN

In Ergänzung zu den Grundübungen "Kniebeuge" und "Beinpresse", an denen die hintere Oberschenkelmuskulatur gemeinsam mit den Beinstreckern und der Gesäßmuskulatur beteiligt ist (obwohl es bei diesen Übungen zu einer Kniestreckung kommt !), sollte die hintere Oberschenkelmuskulatur zusätzlich durch die Isolationsübung "Bein-Bizeps-Curl" trainiert werden. In der grauen Vorzeit des Krafttrainings war die Auflage der entsprechenden Geräte- der "Bein-Curler"- im Gegensatz zu den modernen Maschinen in der Regel flach, das heißt sie wiesen keinen Hüftknick auf.
Dieser Hüftknick hat zwei Funktionen:

1. Die hintere Oberschenkelmuskulatur wird in einer gedehnteren Lage trainiert.

2. Die Überstreckung der Lendenwirbel (Hohlkreuzposition durch Hyperlordosierung) wird vermieden, die Lendenwirbelsäule wird geschont.

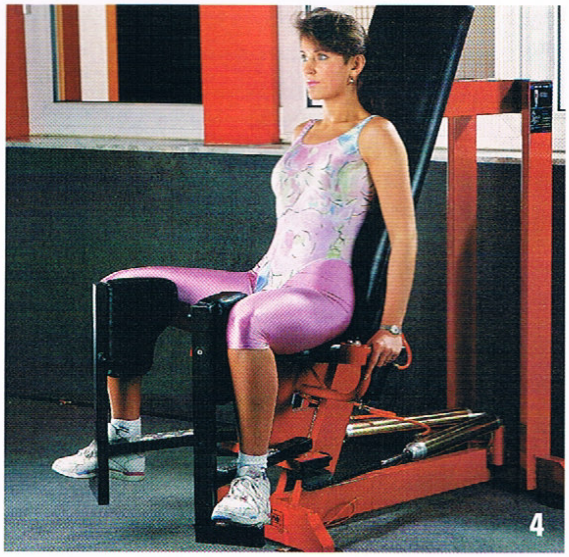
"BEIN-BIZEPS-CURL" - ÜBUNGEN

Leider ist häufig zu beobachten, daß dieser letztgenannte Vorteil der modernen Geräte durch eine fehlerhafte Haltung der Trainierenden verlorengeht, dann nämlich, wenn eine vermeintlich bequeme Position gewählt wird.

ABBILDUNG 1.: Beim Bein-Biceps-Curl in dieser verspannten Position gerät der untere Rücken vor allem im oberen Teil der Bewegung in eine belastende Hohlkreuzposition.

KULATUR

ER TEIL



Bei der korrekten Ausführung liegt der Sportler mit dem ganzen Oberkörper auf, der Rumpf sollte also nicht auf den Ellenbogen abgestützt werden.

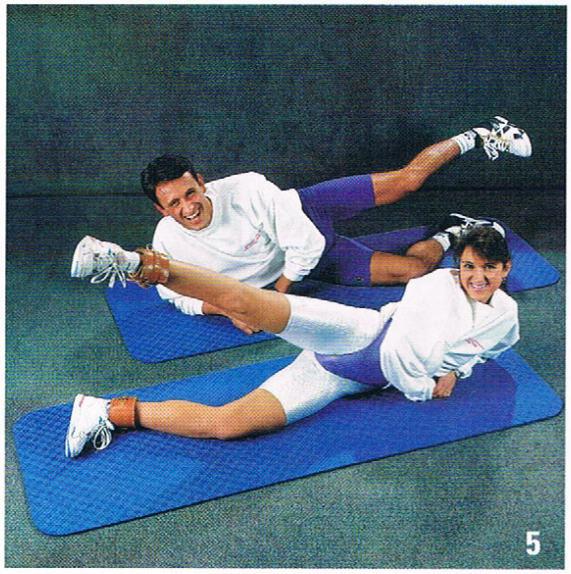
ABBILDUNG 2.: Der Bein-Bizeps-Curl sollte in einer entspannten Oberkörperposition ausgeführt werden.

ABBILDUNG 3.: Die Bewegung wird langsam und kontrolliert bis zum maximalen Endpunkt ausgeführt.

ADDUKTOREN - ÜBUNGEN

Für das Training der Adduktoren steht in der Regel in den Fitness-Centern eine Adduktoren-Maschine zur Verfügung.

ABBILDUNG 4.: Die Adduktoren können durch diese Übung am Gerät trainiert werden.

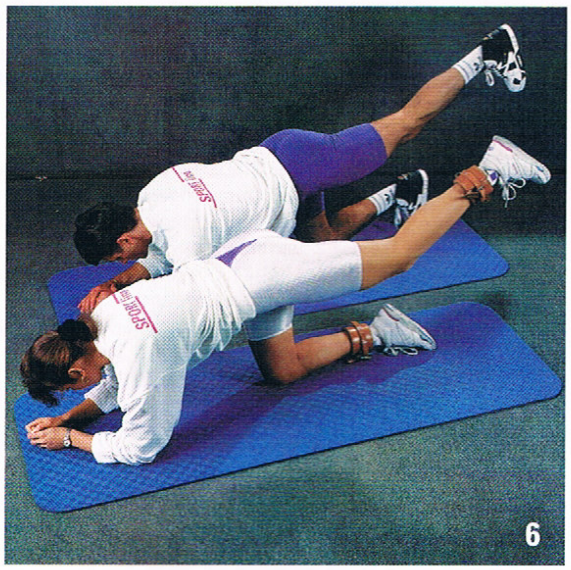


ABDUKTOREN - ÜBUNGEN

Das Trainingsgerät für die Abduktoren ("Bein-Abspreizer") sieht bei flüchtiger Betrachtung identisch aus; der Bewegungsablauf ist jedoch der Entgegengesetzte (es handelt sich bei den Adduktoren und Abduktoren um Antagonisten = Gegenspieler).
Steht keine Abduktoren-Maschine zur Verfügung, kann ein Training der Abduktoren durch die folgende Eigengewichtsübung durchgeführt werden.

ABBILDUNG 5.: Abduktorenübung
Dabei kann durch Gewichtmanschetten die Belastung gesteigert werden. Es ist darauf zu achten, daß sich der Körper in exakter Seitlage befindet; bei einem Ablegen nach hinten werden die Abduktoren weniger bis gar nicht trainiert. Der Sportler sollte demnach eher eine Position wählen, bei der der Körper ein wenig bauchwärts geneigt ist und durch Abtasten der Abduktoren während der Übung (zwischen Hüftgelenk und Gesäß) ihre Aktivität überprüfen.
Für die Gesäßmuskulatur steht außer den Grundübungen "Kniebeuge" und "Beinpresse" die Übung "Ausfallschritte" zur Verfügung, die bei Anfängern nur sehr dosiert eingeführt werden sollte, verursacht sie doch einen ungewöhnlich starken Muskelkater. Ergänzend zu diesen Übungen können noch "Kabelziehen-rück" und eine Variante der "Hyperextension" (bei der der Sportler auf den Oberschenkeln aufliegt und die Bewegung im Hüftgelenk ausführt, vgl. SPORTline 1) beim Training der Gesäßmuskulatur durchgeführt werden, bei der zusätzlich oder alternativ zu der dargestellten Variante eine Ausführung mit gestrecktem Bein gewählt werden kann.

ABBILDUNG 6.: Diese Übung kann alternativ zum Kabelziehen-rück ausgeführt werden.



In der nächsten Ausgabe der SPORTline werden einige Details des Brustmuskeltrainings beleuchtet.
Bis dann

Andreas Klee