



Liebe Rennläufer,
liebe Eltern und Betreuer,

nach der Saison ist vor der Saison und so wird der Grundstein für den Erfolg im Winter bereits im Sommer gelegt.

Wir haben Dir hier einige Übungen zusammen gestellt die Du im Sommer selbständig und/oder mit Hilfe bzw. Unterstützung Deiner Eltern durchführen solltest, damit wir dann bei unseren gemeinsamen Herbsttraining ab September und dann natürlich im Winter auf einer soliden Basis aufbauen können.

Der Schwerpunkt bei diesen Übungen liegt auf Beweglichkeit und Kraft, denn nur durch einen beweglichen und kräftigen Körper können wir die Leistungen erbringen die uns zum Erfolg führen und was noch wichtiger ist, vor Verletzungen schützt.

Mach es Dir bitte auch im Sommer zur Regel, dass Du mindestens an zwei (z.B. Dienstag u. Freitag) besser jedoch an drei Tagen (z.B. Montag, Mittwoch, Freitag) Dein Training konsequent machst. Damit Du einen Überblick über Dein persönliches Training hast, gibt es auf der nächsten Seite eine Tabelle die Du für Deinen Trainingsplan nutzen kannst.

Um ein Ziel zu erreichen gibt es vier wesentliche Prinzipien die über den Erfolg entscheiden:

1. **Auf das absolut Wichtige fokussieren!** (Schreibe Deine 2 bis 3 wichtigsten Ziele auf z.B. Steirischer Meister werden, od. eine 2. Fremdsprache lernen, usw.)
2. **Arbeite an den Einflussfaktoren!** (Damit Du steirischer Meister werden kannst musst Du trainieren, Dein Material passen, usw.)
3. **Führe Buch darüber was Du dafür machst damit Du Dein Ziel erreichst!** (Schreibe ein Trainingstagebuch mit Deinen Leistungen und Verbesserungen) „Menschen verhalten sich anders wenn sie Buch über ihre Leistung führen. Es wird verbindlicher“
4. **Halte Dich regelmäßig verantwortlich!** (Besprich Deinen Trainingsplan z.B. alle zwei Wochen mit Deinen Eltern od. mit uns Trainern)

Nun aber auf zum Training, viel Spaß und Erfolg

wünscht Dir Dein Trainer-Team

[illegible]

[illegible]

ANHANG 2

EXEMPLARISCHE AUSWAHL AN TRAININGSÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER RUMPFSTABILITÄT



1



2



3



4



5



6



7



8



9/10



11



12

13



15

14



16

17



18

19



20

21



22

23



Stretching Exercises



1. Neck Flexion/Extension Stretch
(forward, then back)



2. Neck Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other)



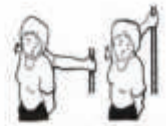
3. Latissimus Dorsi and Posterior Deltoid Stretch
(link hands, push elbows together)



4. Triceps Stretch
(pull elbow across and down)



5. Shoulder Rotator Stretch
(using towel, pull up with the top arm then down with the other)



6. Pectoral Stretch at 90° and 120°
(use a doorway or post)



7. Bicep Stretch
(hands apart)



8. Supraspinatus Stretch
(keep elbow parallel to ground)



9. Wrist Extensor Stretch
(lift head to opposite side, keep elbow straight)



10. Thoracic Extension Stretch
(reach forward with arms, push chest towards floor, arch back down, backside behind knees)



11. Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other, push pelvis across as you bend)



12. Lumbar Extension and Abdominal Stretch
(be gentle if sore)



13. Lumbar Flexion Stretch
(be gentle if sore)



14. Lumbar Rotation Stretch
(rotate legs one side, then the other side, draw in and brace stomach muscles at the same time, breathe)



15. Hamstring Stretch
(straighten leg)
i. with foot pointed
ii. with foot pulled back towards the knee



16. Hamstring Stretch
(commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot)



17. Adductor Stretch
(push down with elbows on knees very gently, keep back straight)



18. Gluteal Stretch
(pull knee and lower leg towards opposite shoulder)



19. Gluteal and Lumbar Rotation Stretch



20. Quadriceps Stretch
(keep pelvis on floor)



21. Quadriceps Stretch



22. Adductor Stretch
(keep foot pointing forward, lunge sideways on bent knee, keep back straight)



23. Hip Flexor Stretch
(keep back straight, tuck bottom under, lunge forward on front leg)



24. Tensor Fascia Stretch
(continue to push bottom forward, whilst pushing hip to the side)



25. Gastrocnemius Stretch
(keep knee straight and heel down, feet facing forward)

STRETCHING II

DIE WIRBELSÄULE RICHTIG DEHNEN UND STRECKEN

Wirbelsäulenlang ziehen

Die Wirbelsäule wird durch das Ziehen der Arme nach unten in die Länge gezogen. Dies hilft, die Bandscheiben zu dehnen und die Muskulatur zu entspannen.

Wirbelsäule aufrichten

Ein gerader Rücken ist wichtig für eine gesunde Haltung. Durch das Aufrichten der Wirbelsäule wird die Belastung der Bandscheiben verringert.

Wirbelsäule durchdrücken

Durch das Durchdrücken der Wirbelsäule werden die Bandscheiben in der Lendenwirbelsäule gedehnt.

Wirbelsäule Körperumspinnung

Die Körperumspinnung dehnt die Muskulatur der Rücken- und Beinmuskulatur.

Dehnung der Hüftgelenke I

Die Hüftgelenke werden durch das Strecken des Beins gedehnt.

Die Wirbelsäule des Menschen

Die Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen Wirbeln, die durch Bandscheiben verbunden sind. Die Bandscheiben wirken als Stoßdämpfer und ermöglichen die Flexibilität der Wirbelsäule.

Dehnung der Hüftgelenke II

Die Hüftgelenke werden durch das Strecken der Beine in der Sitzposition gedehnt.

Kopf- und Wirbelsäule sollten vordrücken

Das Vordrücken des Kopfes und der oberen Wirbelsäule dehnt die Muskulatur des Halses.

Wirbelsäulenkreuzen sitzen

Das Kreuzen der Beine während des Sitzens dehnt die Muskulatur der Hüften und der Lendenwirbelsäule.

Bewegungen mit gestrecktem Rücken

Gerade Bewegungen mit gestrecktem Rücken dehnen die Bandscheiben in der Brust- und Lendenwirbelsäule.

Beugebewegungen (nur für Junggelehrte!)

Beugebewegungen dehnen die Muskulatur der Rücken- und Beinmuskulatur.

Streckbewegungen

Streckbewegungen dehnen die Muskulatur der Brust- und Rückenmuskulatur.

Dehnung der Hüftgelenke III

Die Hüftgelenke werden durch das Anheben der Knie in der Liegeposition gedehnt.

30 DEHNÜBUNGEN

KOPF & OBERKÖRPER



BEINE & RÜCKEN

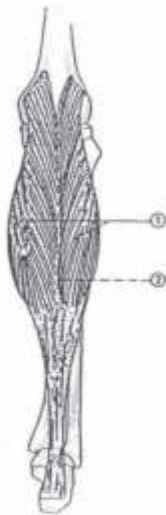


30 TAGE
10-30 MINUTEN HALB

MySportbox.eu

Hintere Unterschenkel-muskulatur

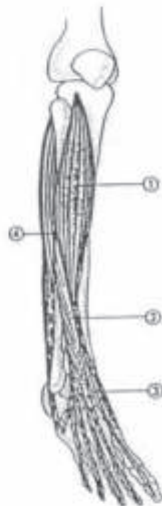
- ① M. gastrocnemius – Zwillingswadenmuskel
- ② M. soleus – Schollenmuskel (verdeckt)



- ↙ Ferse auf den Boden drücken
- ↘ Körper gleichmäßig nach vorne neigen

Vordere Unterschenkel-muskulatur

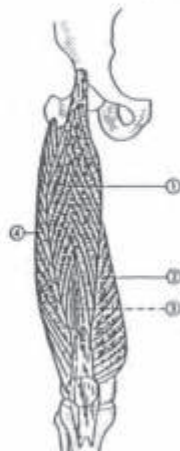
- ① M. tibialis anterior – vorderer Schienbeinmuskel
- ② M. extensor digitorum longus – langer Zehenstrecker
- ③ M. extensor hallucis longus – langer Großzehenstrecker
- ④ M. peroneus longus und brevis – langer und kurzer Wadenbeinmuskel



- ↑ Leichtes Anheben der Knie

Vordere Oberschenkel-muskulatur

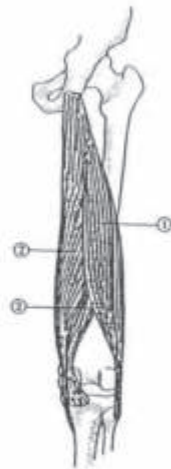
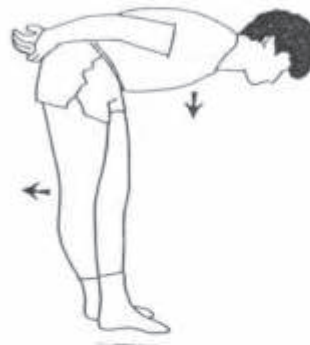
- ① M. rectus femoris – gerader Schenkelmuskel
- ② M. vastus medialis – innerer Schenkelmuskel
- ③ M. vastus intermedius – mittlerer Schenkelmuskel (verdeckt)
- ④ M. vastus lateralis – äußerer Schenkelmuskel



- ↖ Fuß gegen Gesäß ziehen
- Becken vorschieben

Hintere Oberschenkel- muskulatur

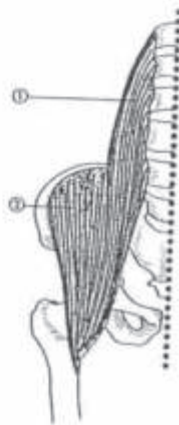
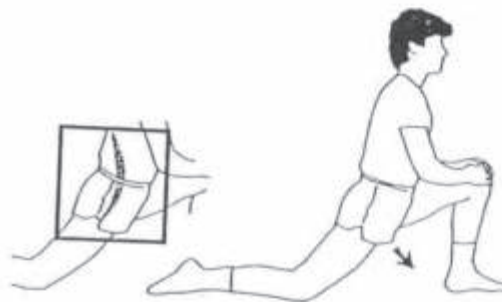
- ① M. biceps femoris –
zweiköpfiger Schenkelmuskel
- ② M. semitendinosus –
Halbsehnenmuskel
- ③ M. semimembranosus –
Plattsehnenmuskel



- ← Knie strecken
- ↓ Oberkörper nach vorne neigen

Vordere Hüftmuskulatur

- ① M. psoas major –
großer Lendenmuskel
- ② M. iliacus –
Darmbeinmuskel

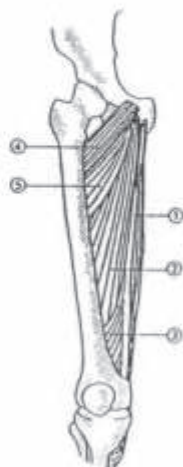


- ↘ Hüfte nach vorne abwärts drücken

Innere Hüftmuskulatur

Adduktoren:

- ① M. gracilis –
schlanker Muskel
- ② M. adductor longus –
langer Schenkelanzieher
- ③ M. adductor magnus –
großer Schenkelanzieher
- ④ M. pectineus –
Kamm-Muskel
- ⑤ M. adductor brevis –
kurzer Schenkelanzieher



- ↘ Becken schräg nach unten schieben

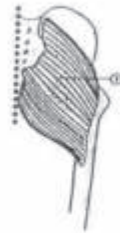
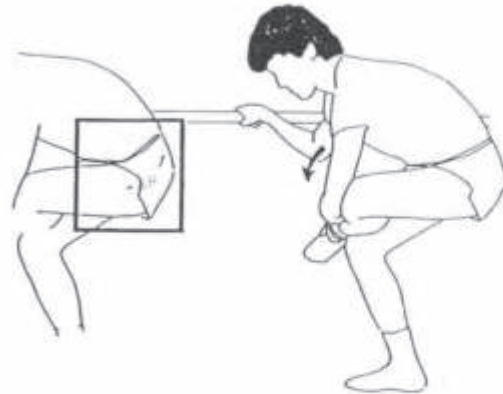
Hintere Hüftmuskulatur

Oberflächliche Schicht

- ① M. gluteus maximus – großer Gesäßmuskel

Tiefe Schicht

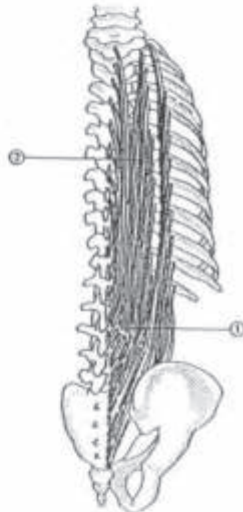
- ② M. gluteus medius – mittlerer Gesäßmuskel
 ③ M. gluteus minimus – kleiner Gesäßmuskel (verdeckt)
 ④ M. tensor fasciae latae – Schenkelbindenspanner
 ⑤ M. piriformis – bürnförmiger Muskel
 ⑥ M. obturatorius internus – innerer Hüftlochmuskel
 ⑦ M. quadratus femoris – vierseitiger Schenkelmuskel
 ⑧ Mm. gemelli – Zwillingsmuskeln



✓ Oberkörper nach vorne neigen

Rückenmuskulatur

- ① M. erector spinae lumbalis – Rückenstrecker im Lendenwirbelsäulenbereich
 ② M. erector spinae thoracalis – Rückenstrecker im Brustwirbelsäulenbereich

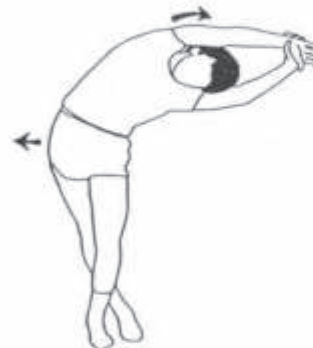


← Knie strecken

→ Rundrücken verstärken

Seitliche Rumpfmuskulatur

- ① M. quadratus lumborum – viereckiger Lendenmuskel
 ② M. tensor fasciae latae – Schenkelbindenspanner
 – M. obliquus externus abdominis – äußerer schräger Bauchmuskel
 – M. obliquus internus abdominis – innerer schräger Bauchmuskel

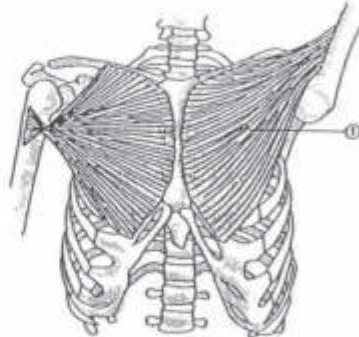


← Hüfte seitwärts schieben

→ Rumpf zur Gegenseite ziehen

Brustmuskulatur

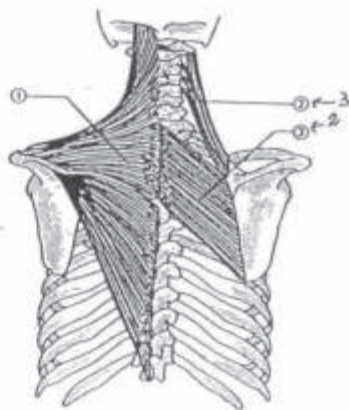
- ① M. pectoralis major – großer Brustmuskel



- ↖ Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne
↗ Schulter nach vorne verlagern

Schultergürtel-muskulatur

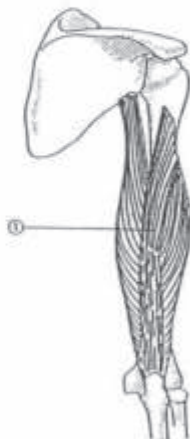
- ① M. trapezius – Kapuzenmuskel
② M. rhomboideus major und minor – großer und kleiner Rautenmuskel
③ M. levator scapulae – Schulterblattheber



- ↘ Kopf zur Gegenseite neigen
↘ Arm nach unten ziehen

Hintere Oberarm-muskulatur

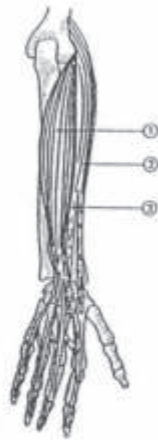
- ① M. triceps brachii – Armstrecker



- ↖ Oberkörper bei in Hochhalte fixiertem Oberarm nach vorne verlagern

Äußere Unterarm- muskulatur

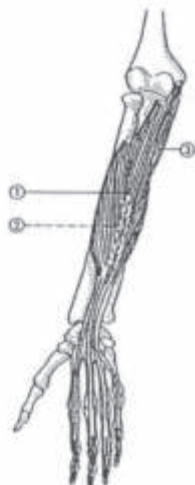
- ① M. extensor digitorum –
Fingerstrecker
- ② M. extensor carpi radialis
longus –
langer radialer Handstrecker
- ③ M. extensor carpi radialis
brevis –
kurzer radialer Handstrecker



- ↘ Hand mit gebeugtem Handgelenk und gebeug-
ten Fingergelenken fixieren
- ↘ Ellbogen strecken

Innere Unterarm- muskulatur

- ① M. flexor digitorum
superficialis –
oberflächlicher Fingerbeuger
- ② M. flexor digitorum
profundus –
tiefer Fingerbeuger (verdeckt)
- ③ M. flexor carpi radialis –
radialer Handbeugemuskel



- ↘ Oberkörper nach hinten verlagern