



in Kooperation mit

·A·R·T·Z·T·

Stabilisation mit natural running und Dr. Marquardt

Das Trainingsprogramm für Läufer



+ Kraft + Stabilität + Koordination

www.natural-running.com www.artzt.eu

Inhalt

Einleitung..... 1

Trainingshinweise 2

Übungen

Stabilitätstrainer 3

Übungsband 5

Medizinball 9

Gymnastikball 10

Gymstick™13

Bodyweight.....15

Stretching18

Einleitung

Was ist natural running?

natural running ist ein Lauftechnik-Konzept, das sich an der natürlichen Bewegung orientiert. Bei den Sport- und Bewegungseminaren von Dr. Marquardt lernen Sie, schneller, leichter und schmerzfrei zu laufen.

Einen Schwerpunkt des Konzepts bilden Stabilisations- und Kräftigungsübungen, die unter dem Begriff natural running zusammengefasst sind und dazu beitragen, das Risiko von Rückenschmerzen und Laufverletzungen zu minimieren. Die hochwertigen, vielseitig einsetzbaren Trainingsgeräte der Ludwig Artzt GmbH sorgen dabei für Effizienz und einen hohen Spaßfaktor.

Blicken Sie in eine beschwerdefreie Laufzukunft!

Wie funktioniert natural running?

Das von Dr. Marquardt entwickelte Stabilisationskonzept ermöglicht ein ideales Zusatztraining zur Kräftigung von Rumpf und beinachsenstabilisierender Muskulatur.

Mit den in der Sportmedizin seit Jahrzehnten bewährten Stabilitätstrainern von Thera-Band® stabilisieren Sie Füße und Beinachse. Der Medizinball sorgt für mehr Power aus dem Körperzentrum – Kraft, die Sie für Ihre Laufstrecke benötigen. Die Kombination aus Stabilisationsübungen mit dem Gymnastikball, dem innovativen Fitnessgerät Gymstick™ Original oder ganz klassisch mit dem eigenen Körpergewicht macht Ihre Muskulatur fit wie noch nie.

Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Falls es doch der Fall ist, sollten Sie zu einem leichteren Widerstand (Übungsband/Tubing) bzw. Gewicht wechseln. Es kann durchaus sein, dass Sie für unterschiedliche Körperregionen unterschiedliche Widerstandsstufen benötigen. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- Zur Gelenksicherung beginnt jede Übung mit einem leicht vorgespannten Übungsband/Tubing.
- Die Zugrichtung des Übungsbands/ Tubings hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem. Somit muss der Winkel zwischen Band/Tubing und zu trainierendem Körpersegment (Arm, Bein) unbedingt beachtet werden. Bei 90° ist der Widerstand maximal. Unter 30° ist kein effektiver Trainingswiderstand wirksam.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Alle dynamischen Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- **IMMER** die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Stabilitätstrainer – Rumpfstabilität



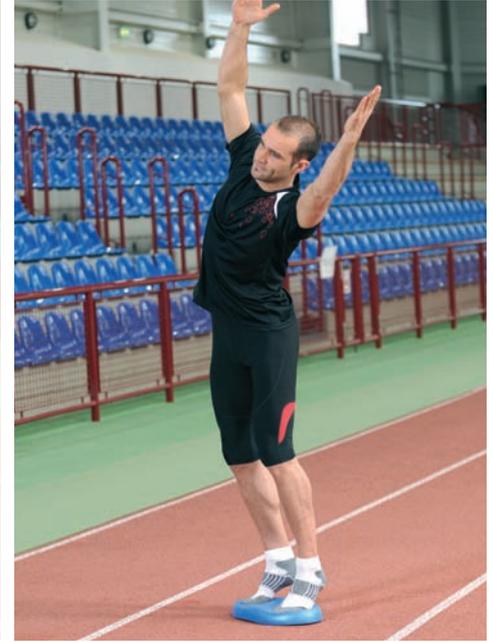
Jede dieser drei Teilübungen wird zehn Sekunden lang gehalten und dann sofort zur nächsten Position gewechselt.

Pos. 1: Im Einbeinstand beträgt der Hüftwinkel des Spielbeins 90° . Das Standbein ist minimal gebeugt. Die Arme spannen diagonal, das heißt der Arm auf der Standbein-Seite wird nach oben gestreckt und der andere nach unten, wobei die Handflächen zueinander zeigen.

Pos. 2: Die Arme werden waagrecht gehalten. Die Knie befinden sich nebeneinander und der Unterschenkel des Spielbeins zeigt nach hinten bei einem Kniewinkel von 90° .

Pos. 3: Die Arme zeigen nach vorn oben und der Oberkörper befindet sich in leichter Vorlage. Das Spielbein zeigt in Verlängerung der Arme und des Oberkörpers nach hinten unten. Mit dem Standbein werden zehn kleine Kniebeugen mit einem Kniebeugewinkel von ungefähr 30° ausgeführt.

Stabilitätstrainer - Rumpfstabilität



Balanceakt

Das Standbein ist minimal gebeugt. Das Spielbein wird mit der Ferse oberhalb des Standbein-Knies fixiert. Das Becken wird waagrecht eingestellt. Die Arme werden über den Kopf gehalten, wobei die Handflächen zueinander zeigen. Hierbei richtet sich die Wirbelsäule optimal aus. Halten Sie die Übung fünf bis zehn Atemzüge lang.

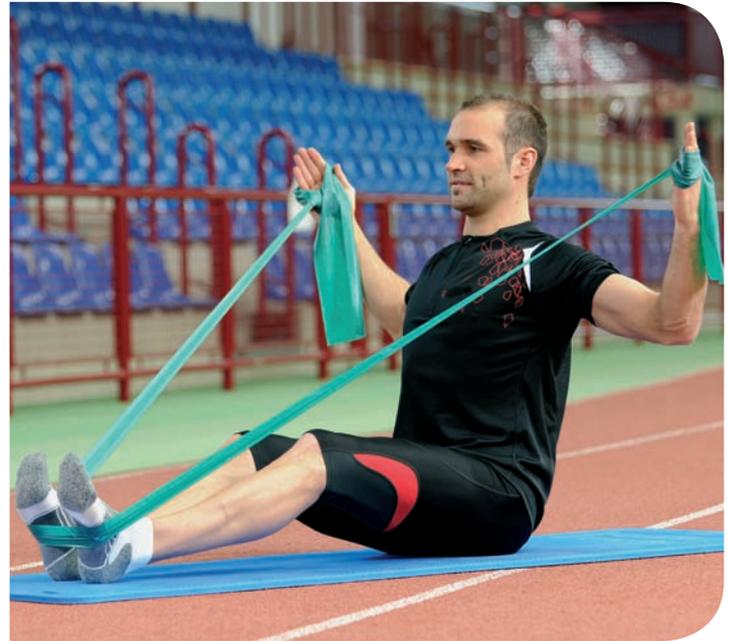
Baum im Wind

Gehen Sie mit beiden Füßen in den Hochzehenstand. Heben Sie die Arme über den Kopf, die Daumen zeigen dabei nach hinten. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern tief halten. Neigen Sie sich wie ein Baum im Wind je fünfmal nach links und nach rechts.

Thera-Band® Übungsband – Rücken



Setzen Sie sich auf den Boden oder besser auf eine Gymnastikmatte. Die Knie sind leicht angewinkelt. Das Übungsband wird mittig um die Füße geführt.



Mit geöffneter Handstellung und einem im 90°-Winkel gebeugten Ellenbogengelenk wird das Band nun nach hinten oben gezogen. Hierbei sollten sich die Schulterblätter entgegen kommen.

Thera-Band® Übungsband – Beckenlift

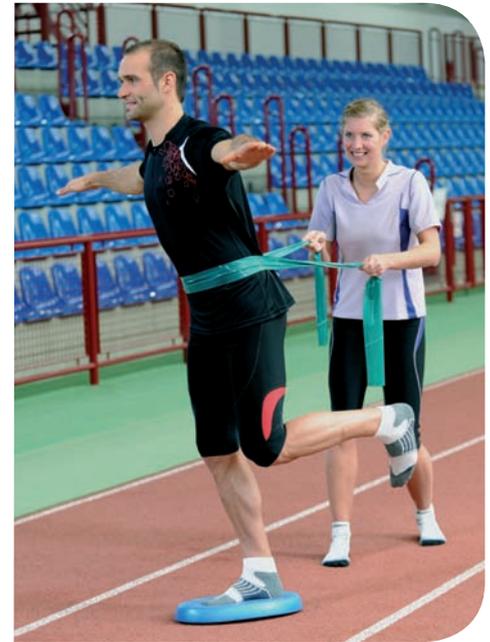


Legen Sie sich auf eine Gymnastikmatte und greifen Sie das Übungsband. Lediglich ein Fuß hält den Kontakt zum Boden und wird in Richtung Po angezogen. Führen Sie die Mitte des Bands knapp unterhalb des Knies über den parallel zum Boden gerichteten Unterschenkel des Spielbeins.



Nun heben Sie das Becken. Achten Sie darauf, dass sowohl die Bauchmuskulatur als auch der untere Rücken angespannt ist.

Thera-Band® Übungsband – Partnerübungen



Fixieren Sie mit einem Thera-Band® Assist™ oder einer Fußschleife das Band am Knöchel. Ihr Trainingspartner hält die Enden des Bands bodennah hinter Ihnen straff.
Führen Sie das Schwungbein mit einer gegengleichen Armbewegung nach oben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist.

Stellen Sie sich einbeinig mit minimal gebeugtem Standbein auf den Stabilitätstrainer. Ihr Trainingspartner hält das Übungsband um Ihre Hüfte und variiert Zugstärke und Zugrichtung.

Thera-Band® Übungsband – Anfersen (als Partnerübung)



Legen Sie sich bäuchlings auf eine Gymnastikmatte. An Ihrem Knöchel fixieren Sie ein Übungsband, z.B. mit einem Thera-Band® Assist™. Ihr Partner hält die Bandenden straff in Bodennähe.



Ziehen Sie die Ferse Richtung Gesäß und achten Sie gleichzeitig auf Ihre Rumpfstabilität. Die Fußspitze Richtung Schienbein anziehen.

TOGU® Medizinball – Rumpfstabilität



Legen Sie sich bäuchlings auf eine Gymnastikmatte. Halten Sie den Medizinball mit ausgestreckten Armen mit leichtem Abstand über dem Boden und führen Sie ihn von links nach rechts.



Halten Sie den Medizinball mit ausgestreckten Armen sitzend vor Ihrer Brust ohne mit den Füßen Bodenkontakt aufzunehmen. Die Beine sind angewinkelt und helfen bei der Rumpfstabilisation. Führen Sie den Ball durch Rumpfrotationen von links nach rechts.

Gymnastikball – Bauch und Abduktoren



Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte und klemmen Sie einen Gymnastikball zwischen Ihre Unterschenkel, die Sie parallel zum Boden halten.



Richten Sie die Arme ausgestreckt nach vorne und führen Sie aus dieser Grundposition heraus Crunches durch.

Gymnastikball – Oberschenkelrückseite



Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte. Bilden Sie mit Ihrem Schultergürtel und einer Ferse auf dem Gymnastikball eine Brücke, wobei das Stützbein 90° gebeugt ist. Das Spielbein ist frei.



Achten Sie darauf, dass die Hüfte nicht seitlich abkippt. Heben und senken Sie das Gesäß, ohne mit Becken und Wirbelsäule den Boden zu berühren.

Gymnastikball – Rücken



Positionieren Sie sich bäuchlings über den Gymnastikball, so dass nur Becken und Rumpf aufliegen. Führen Sie die Arme gestreckt nach vorne und ziehen Sie die Schulterblätter leicht zusammen.



Klemmen Sie den Gymnastikball zwischen Ihren Rücken und eine Wand (Abb.: Partnerübung). Achten Sie auf eine aufrechte Rückenhaltung sowie eine 90°-Beugung der Kniegelenke. Richten Sie Ihre Brustwirbelsäule auf und üben Sie einen konstanten Druck auf den Ball aus. **Variation:** Fixieren Sie ein Übungsband über Kreuz unter Ihren Füßen und führen Sie es nach hinten oben.

Gymstick™ – Beinrückführung

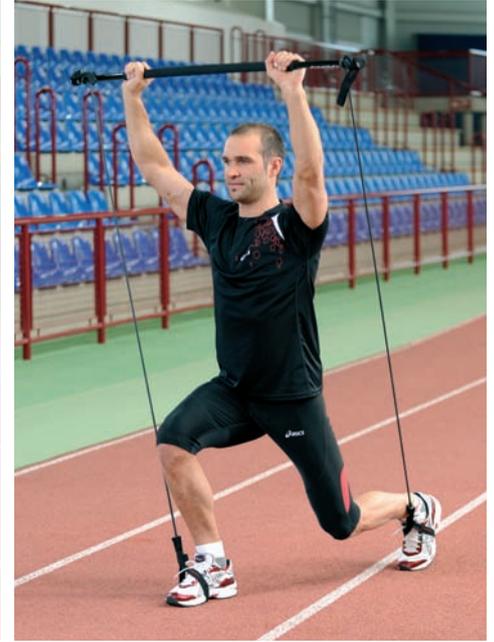
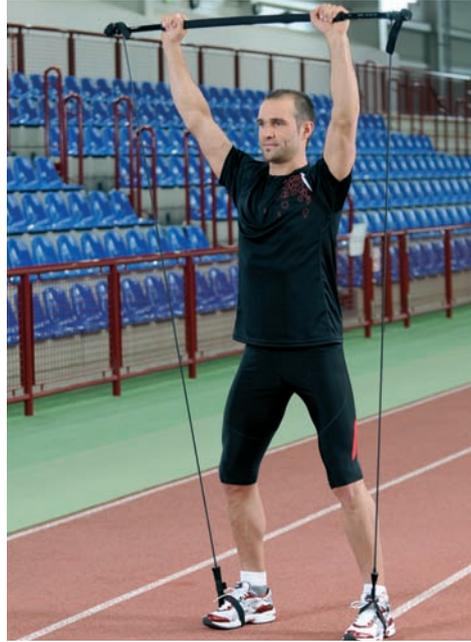
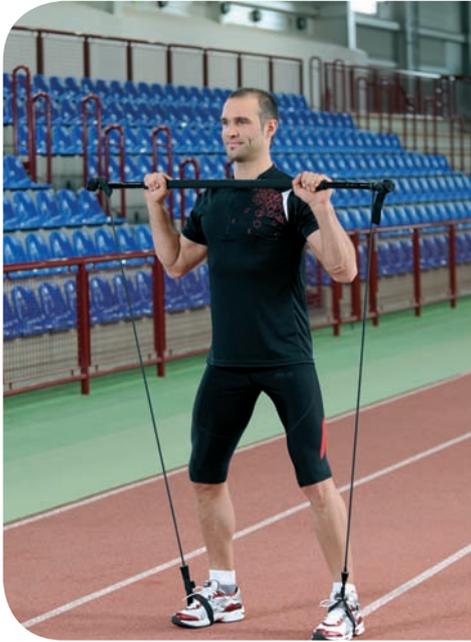


Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Beide Schlaufen des Gymstick™ Originals sind um einen Fuß befestigt. Die Hände fixieren den Gymstick™ Original.



Führen Sie das Bein nach hinten oben. Achten Sie darauf, dass Spielbein, Rumpf, Rücken und Hals in der Endposition eine gerade Linie bilden.

Gymstick™ – Gewichtheben mit Ausfallschritt



Stehen Sie schulterbreit und halten Sie den Gymstick™ Original in einer Gewichtheberstellung unterhalb Ihres Kinns. Strecken Sie die Arme nach oben und achten Sie gleichzeitig auf Ihre Rumpfspannung.

Variation: Während der Armstreckung führen Sie einen Ausfallschritt aus. Kontrollieren Sie, dass Ihre Hüfte dabei nicht in Richtung des hinteren Beins ausweicht.

Bodyweight – Athletenrolle



Bauchstütz, Seitstütz, Rückenstütz

Achten Sie darauf, dass Ihr Rumpf bei jeder dieser statischen Übungen in Verlängerung der Beine eine gerade Linie bis zur Schulter bildet.

Es haben jeweils nur die Füße und Unterarme Bodenkontakt. Halten Sie jede Position 30 Sekunden lang. Ihr Hals sollte ebenfalls in Verlängerung der Wirbelsäule ausgerichtet sein.

Bodyweight – Abduktoren



Heben Sie aus dem Seitstütz das obere gestreckte Bein bis zu einem Winkel von etwa 45°.



Achten Sie darauf, dass das Becken nicht nach hinten kippt, sondern senkrecht über dem Boden steht.

Bodyweight – Liegestütz



Liegestütz auswärtsrotiert

Führen Sie einen Liegestütz aus. Drehen Sie sich aus der Endposition um Ihre Längsachse seitlich nach oben.



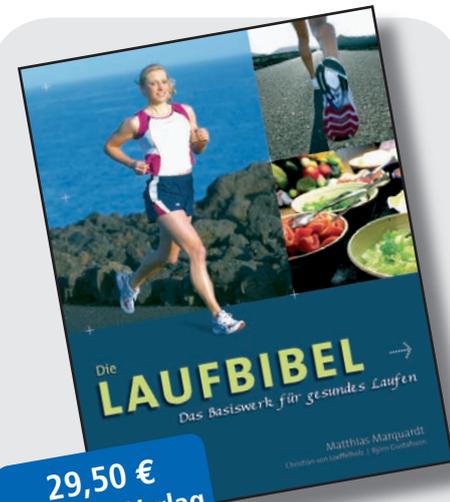
Halten Sie dabei Ihr Becken so unter Spannung, dass es nicht in Richtung Boden nachgibt.

Stretching



Die Stretching-Übungen dienen der Entspannung und der Regeneration der Muskulatur nach dem Training. Die Übungen sollten jeweils 15-30 Sekunden lang gehalten werden (statische Dehnung).

Laufseminare bei Dr. Marquardt



29,50 €
spomedis Verlag,
2008

Die Laufbibel von Dr. med. Matthias Marquardt

Das umfangreichste Laufbuch auf dem deutschen Markt!

520 farbig bebilderte Seiten mit allen Hinweisen zu Lauftechnik, Rumpfstabilisation, Laufschuhauswahl und vielem mehr.

Jetzt als Hardcover erhältlich.

Bei den Laufseminaren von Dr. Matthias Marquardt, dem Autor der Laufbibel, bekommen Sie die perfekte Betreuung von einem Trainer und einem Arzt in einer Person: Ihre Fragen zu Gesundheit und Training werden vom Bewegungsanalyse-Experten Nr. 1 beantwortet.
Das Motto der Laufseminare: Wir machen Sie schneller.

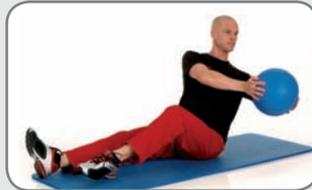
natural running - bundesweit von Helgoland bis München!

Die aktuellen Seminartermine finden Sie im Internet unter www.natural-running.com.

Produkte für Sport und Gesundheit

Unsere Produkte werden in folgenden Bereichen eingesetzt:

- Fitnesstraining
- Krafttraining
- Gymnastik
- Leistungs-/ Spitzensport
- Rückenschule
- Sportprävention und -rehabilitation
- Seniorensport
- Wassergymnastik/ Aquafitness
- Koordinationstraining
- Stabilisationstraining
- Gleichgewichtstraining
- Ergotherapie/ Sensomotorik
- Pilates
- Yoga
- Nordic Walking



www.artz.t.eu

Impressum

Herausgeber: Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 930
www.artzt.eu
info@artzt.eu

Autoren: Dr. Matthias Marquardt (natural-running Institut)
Florian Schmetz (Ludwig Artzt GmbH)

Fotos: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Druck: Druckerei Ruster & Partner GmbH

Thera-Band® in Verbindung mit den Farben ist ein Warenzeichen der
The Hygenic Corporation.

Gymstick® ist ein international eingetragenes Warenzeichen von Gymstick
International Oy.

TOGU® ist ein eingetragenes Warenzeichen der TOGU Gebr. Obermaier OHG.
Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.

© 2008. Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.



Kontakt



natural running Konzept, Laufseminare

natural-running-Institut
Günther-Wagner-Allee 1
30177 Hannover
institut@natural-running.com
www.natural-running.com

· A · R · T · Z · T ·

Vertrieb von Sport- und Fitnessprodukten

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
65599 Dornburg
info@artzt.eu
www.artzt.eu