



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport
 Silke Rühl
 Breitensport@JVSH.de

Trainer C Ausbildung Breiten- und Freizeitsport

Thema: Muskuläre Dysbalancen und Prävention (1 UE Praxis)

Definition: Ungleichgewicht im Zusammenspiel verschiedener Muskeln.

- Agonisten (Spielern) und Antagonist (Gegenspieler)
- linker und rechter Körperhälfte
- oberer und unterer Körperhälfte
- Stabilisatoren und Mobilisatoren (tiefe und oberflächliche Muskulatur)

Ursachen:

- falsche und übermäßige Beanspruchung der Muskulatur
- einseitiges Training
- langes Sitzen
- Schon- und Fehlhaltung
- Bewegungsmangel
- Verspannung oder Abschwächung
- angeborene Knochendeformierung

Beispiele und Prophylaxe: praktische Übungen

Wade Schienbein	Schienbeinschmerz beim laufen	Aufbau der Wadenmuskulatur: Hackenlauf, Hackenlauf mit Partner a d Füßen
Oberschenkel vorne hinten	Hinten verkürzt (Kreuzbandriss) durch Fußballtreten	Aufbau der Ischios: PB ranrollen , Hacken aufstellen u m Gesäß ranrücken
unterer Rücken Bauch	Starker Sixpack durch KT, Rückenmuskel geschwächt Rundrücken	Aufbau untere Rückenmuskulatur: Bäuchlings aufrichten
Brust Rücken Schulter Syndrom	Bewegung immer nur nach vorne Handball, Football	Bewegung nach hinten: Rudern: Zugseil, Theraband
Bizeps Trizeps	Starker Bizeps durch KT Dadurch krumme Haltung	Aufbau Trizeps: Liegestütz rücklinks, Übungen mit Zugseil und Theraband
Hüftbeuger	Verkürzt durch viel Sitzen, dadurch Probleme LWS	Dehnen, Kräftigung: Ausfallschritt, Rumpfbeuge

Merke: Verkürzte Muskulatur – Kräftigung, Mobilisieren, **Dehnen**

Abgeschwächte Muskulatur – **Kräftigen**, Mobilisieren

Rü 29.011.22