

Grundkrafttest Rumpf



Das Wichtigste in Kürze

Beim Grundkrafttest Rumpf wird mittels dreier Übungen ermittelt, ob die Rumpfkraft ein Mindestkraftniveau aufweist um Verletzungen und Beschwerden vorzubeugen, sowie die Voraussetzung für effiziente Bewegungsausführungen erfüllt. Dabei werden die drei Hauptketten (vorne, hinten, seitlich) des Rumpfes geprüft und nach den Kriterien ungenügend, grenzwertig und genügend beurteilt.

Es handelt sich dabei um einen generellen und keinen sportartspezifischen Test. Er eignet sich daher für alle Sportarten und Personen jeden Alters. Besonders gut geeignet ist er für Athleten / Athletinnen, welche die Trainingsbelastung steigern oder verändern möchten (z.B. Einstieg in Langhanteltechnik), für Sportler/innen nach Verletzungen oder bei typischen Beschwerden, welche im Zusammenhang mit einer Schwäche der Rumpfmuskulatur entstehen können (z.B. lumbale Rückenschmerzen).

Grundkrafttest Rumpf

Generell ist in der Sportmedizin der Rehaklinik Bellikon für alle zu testenden Personen vorgängig eine Abklärung der Risikofaktoren mittels Fragebogen obligatorisch. Sollte es dabei Hinweise auf gesundheitliche Risiken geben, wird dies mit unseren internen Sportärzten / Sportärztinnen besprochen und falls nötig vorgängige Abklärungen durchgeführt. Die zu testende Person sollte an jeden Test in einem vergleichbaren Zustand erscheinen. Dies beinhaltet den Tageszeitpunkt, das vorgängige Essen, die Schlafstunden und die Vorbelastung.

Der Ablauf sieht wie folgt aus: Nach einem allgemeinen 10-minütigen Aufwärmen werden drei Übungen absolviert mit jeweils 10 Minuten Pause dazwischen. Die Testkriterien sind für alle drei Übungen gleich: Die Übung wird solange ausgeführt bis die Testperson drei Fehler macht oder aufgrund der Ermüdung die Übung abbricht. Als Fehler gelten Verlieren der vorgegebenen Position oder inkorrekte Ausführung.

Gewertet wird die Zeitdauer der jeweiligen Übung, sowie die erfragte spürbare Hauptbelastung.

(1) vordere Rumpfkette: Die Testperson muss in Unterarmstützposition im Sekundentakt die Füße einige Zentimeter abwechselnd anheben.

(2) seitliche Rumpfkette: Die Testperson befindet sich im Seitstütz frei wählbar auf dem linken oder rechten Ellbogen. Dabei berührt sie mit Schulter, Ellbogen und Gesäss eine Wand. Im Sekundentakt hebt und senkt die Testperson ihr Becken vom Boden bis zur vorgegebenen Höhe.

(3) hintere Rumpfkette: Die Testperson liegt mit den Oberschenkeln auf einem Schwedenkasten, wobei der Oberkörper frei beweglich ist und die Füße an einer Sprossenwand eingehängt sind. Im Sekundentakt hebt und senkt die Testperson den Oberkörper zwischen zwei vorgegebenen Stangen auf und ab.

Die Auswertung und Interpretation hat zum Ziel die globale Grundkraft des Rumpfes als ungenügend, grenzwertig oder genügend einzustufen. Genügend bedeutet ein ausreichendes Mindestkraftniveau zur Vorbeugung von Beschwerden und einer effizienten Bewegungsausführung. Die Resultate werden mit Richtwerten aus der Literatur verglichen. Zusätzlich gibt der Test Auskunft über allfällige Schwachstellen, welche danach im Training durch gezielte Übungen optimiert werden können.

Der wissenschaftliche Hintergrund

basiert auf zwei wichtigen Funktionen der Grundkraft der Muskulatur: (1) Übertragung der Kräfte unterschiedlicher Körperglieder und (2) absorbieren der äusseren Kräfte im



Sinne der Stützmuskulatur. Die Grundkraft ist umso wichtiger, je höher die körperliche Belastung ist (Häufigkeit, Intensität) (Bourban, 2001). Bei ungenügender muskulärer Basis können neben Einbussen der sportlichen Leistung auch körperliche Beschwerden, wie zum Beispiel Rückenbeschwerden auftreten (Goertzen, 1998). Damit in der Praxis die Grundkraft des Rumpfes durch einen Test beurteilt werden kann, wurde dieser 3-teilige Test entwickelt und mit Studien entsprechend geprüft (Tschopp, 2001) (Marti, 2006).

Die Vorteile liegen bei der frühzeitigen Erkennung allfälliger Schwachstellen. Dieser Test wird mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt und eignet sich daher auch für Nachwuchssportler/innen. Eine grosse Referenzdatenbank ermöglicht zudem den Vergleich mit schweizer Spitzensportler/innen diverser Sportarten (Bourban, 2001).

Für weitere Informationen

- Beurteilung der Messgenauigkeit eines einfachen Rumpfkrafttests bei gesunden männlichen Spitzensportlern (Tschopp, 2001)
- Grundkraftanforderungen im Spitzensport: Ergebnisse eines 3-teiligen Rumpfkrafttests (Bourban, 2001)
- Grundkrafttest-Rumpf bei gesunden Spitzensportlerinnen: Richtwerte und Reliabilitätsaspekte (Marti, 2006)
- Langzeitanalyse der Prävalenz und „Lifetime“-Inzidenz von Wirbelsäulenbeschwerden nach Beendigung des Hochleistungssports (Goertzen, 1998)



Wir setzen Standards.

**Spezialklinik für
Traumatologische Rehabilitation,
Sportmedizin, Berufliche Integration
und Medizinische Expertisen**

Rehaklinik Bellikon
CH-5454 Bellikon AG
Telefon +41 (0)56 485 51 11
Telefax +41 (0)56 485 54 44
info@rehabellikon.ch
www.rehabellikon.ch

CEO
Dr. Gianni Roberto Rossi