

Preventive Exercises

- › Die folgenden Übungen sind Test und Maßnahme in Einem.
- › Integriere die Übungen in deinen Trainingsplan, die positiv im Test aufgefallen sind.
- › Führe die Übungen alle 2 Tage aus.
- › Mache nur so viele Sätze und Wiederholungen, wie du sie korrekt und stabil ausführen kannst.

Preventive Exercises

Knee-to-wall

Ausgangsstellung:



- › Schrittstellung vor einer Wand
- › Zehenspitzen des vorderen Beines an der Wand

Ausführung:



- › Knie des vorderen Beines zur Wand bewegen
- › Fuß nach hinten versetzen, wenn das Knie die Wand berührt
- › Wiederholung bis zu dem Punkt, an dem die Ferse abhebt
- › Test der anderen Seite



Beachte:

- › Ferse muss auf dem Boden bleiben
- › Knie gerade Richtung Wand bewegen

Interpretation:

- › Test negativ bei >10cm Abstand der Zehen zur Wand
- › Test positiv bei <10cm Abstand der Zehen zur Wand

Besonderheit als Übung:

- › 3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Seite

Preventive Exercises

Zehenspitzenstand einbeinig

- Ausgangsstellung:**
- › einbeiniger Stand
 - › Abstützen erlaubt, nicht festhalten
- Ausführung:**
- › Gehe so oft auf die Zehenspitzen wie du kannst
- Beachte:**
- › Drücke dich über die Großzehe hoch
 - › Fuß stabil
 - › Ferse darf nicht den Boden berühren
- Interpretation:**
- › Test positiv bei <25 Wiederholungen
 - › Test negativ bei =25/>25 Wiederholungen

Preventive Exercises

Y-Balance (nur Übung)

Ausgangsstellung:



› Einbeinstand vor einer Linie

Ausführung:



1. Führe zuerst das Spielbein so weit wie möglich nach vorne



2. Führe das Spielbein so weit wie möglich schräg nach außen und hinten

Preventive Exercises



3. Führe das Spielbein so weit wie möglich schräg nach innen und hinten

Beachte:

- › deine Beinachse muss stabil bleiben
- › bei Teil 1 darf die Ferse nicht abheben

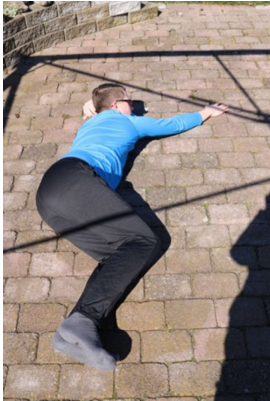
Wofür machst du das?

- › Verbesserung der Stabilität deiner Beinachse und der Sprunggelenke
- › Reduzierung der Verletzungsanfälligkeit von Fuß und Knie

Preventive Exercises

Muschel (nur Übung)

Ausgangsstellung:



- › Seitenlage
- › Hüften um ca. 45° angebeugt
- › Fersen in Verlängerung vom Gesäß
- › obere Hand nach vorne oben rausschieben

Ausführung:



- › Zehenspitzen anziehen
- › Knie abheben und senken ohne Kontakt
- › Minimum 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Beachte:

- › Fersen bleiben aufeinander
- › Anstrengung muss im Gesäß zu spüren sein
- › Becken nicht nach hinten kippen lassen

Wofür machst du das?

- › die aktivierten Muskeln stabilisieren die Beinachse

Preventive Exercises

einbeinige Hüftstreckung (nur Übung)

Ausgangsstellung:



- › Rückenlage
- › 1 Bein mit dem Oberschenkel auf der Blackroll
- › andere Bein angebeugt um ca. 90°
- › gegenüberliegende Hand drückt gegen das Knie

Ausführung:



- › Gesäß anspannen
- › Becken so hoch wie möglich abheben

Beachte:

- › Becken muss horizontal bleiben

Wofür machst du das?

- › Verbesserung der Hüftstreckung
- › der Hüftbeuger kann Ursache für Rückenschmerzen sein
- › Schüler durch das Sitzen und Basketballer durch die Haltung in der Defense haben häufig funktionell verkürzte Hüftbeuger

Preventive Exercises

Mobilisation des Hüftbeugers im Halbkniestand (nur Übung)

Ausgangsstellung:



- › Halbkniestand
- › stützende Knie steht hinter der Hüfte
- › Hände und Oberkörper ablegen auf dem Oberschenkel

Ausführung Teil 1:



- › Gesäß anspannen
- › Bauchnabel einziehen
- › Oberkörper über die Hände hochdrücken bis ein Ziehen in der Leiste zu spüren ist

Ausführung Teil 2:



- › falls kein Ziehen zu spüren ist in Teil 1
- › Arm auf stützender Seite über Mitte nach oben rausschieben
- › Drehung zur Gegenseite

Beachte:

- › Spannung im Gesäß und Bauch nicht verlieren

Wofür machst du das?

- › Verbesserung der Hüftstreckung
- › der Hüftbeuger kann Ursache für Rückenschmerzen sein
- › Schüler durch das Sitzen und Basketballer durch die Haltung in der Defense haben häufig funktionell verkürzte Hüftbeuger

Preventive Exercises

McKenzie Lendenwirbelsäulenstreckung

Ausgangsstellung:



- › Bauchlage
- › Hände auf Schulterhöhe aufgestützt
- › Fersen zur Seite fallen lassen

Ausführung:



- › Hochdrücken nur über die Arme
- › 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Beachte:

- › Becken muss liegen bleiben
- › Gesäß und Rücken nicht anspannen
- › lokaler Druck in der Wirbelsäule ist in Ordnung

Wofür machst du das?

- › Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit
- › Verbesserung der Athletik