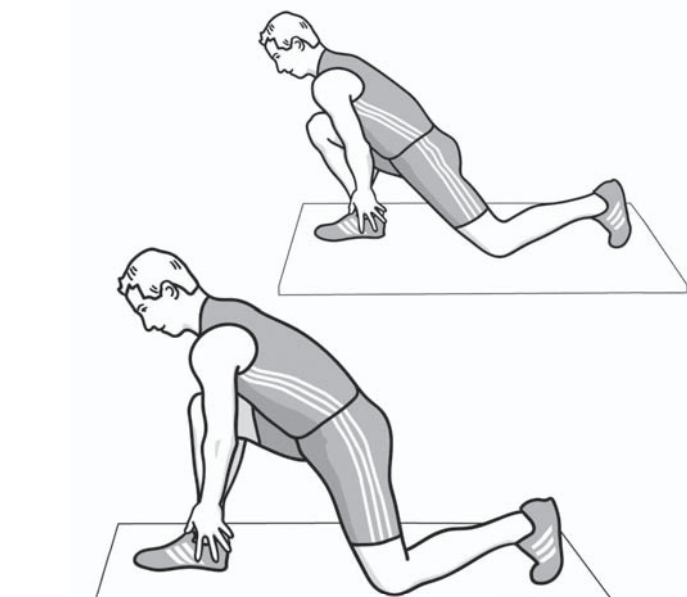


BAUSTEIN 1: BEWEGUNGSPLÄNE ZUR PRÄVENTION

MOBILISIERUNG UND STABILISIERUNG

Präventive Bewegungspläne dienen vor allem der Verbesserung der Bewegungsqualität. Sie können meist schon mit einfachen Mitteln durchgeführt werden, sodass nicht zwingend ein Fitnessstudio benötigt wird. Die im Folgenden dargestellten Übungen haben verschiedene Schwerpunkte und decken exemplarisch wesentliche Bausteine des Anforderungsprofils ab. Dabei sind die Übungen eine Mischung aus Mobilitäts- und Stabilitätsübungen. Ziel ist eine Verbesserung der Bewegungsmuster, welche vor allem bei Spielern, die viel im Büro sitzen, häufig die Ursache von Verletzungen sind.

Die Übungen decken vier Bereiche ab, die im Fußball von besonderer Bedeutung sind: Sprunggelenksmobilität, Rumpfstabilität, Beinachsenstabilität und Aktivierung der Gesäßmuskulatur. Im Zuge einer regelmäßigen Trainingsroutine können die Übungen 1- bis 2-mal pro Tag durchgeführt werden, da sie für den Organismus kaum belastend sind. Der Spieler wird schnell spüren, welche Übungen für ihn eine höhere Bedeutung haben, und kann diese dann auch separat vor einer Trainingseinheit im Zuge einer Vorbereitungsroutine durchführen.

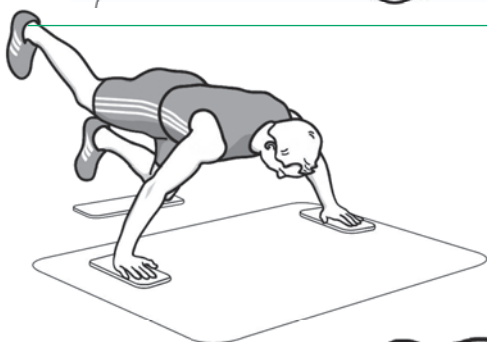


SPRUNGGELENKSMOBILITÄT

Die Sprunggelenksmobilität hat aus athletischer Sicht im Fußball eine doppelte zentrale Bedeutung. Zum einen korrelieren Sprunggelenksbeschwerden vor allem bei Sportlern mit Vorverletzungen negativ mit der Sprunggelenksbeweglichkeit der sog. Dorsalextension (dem Anziehen des Fußes). Gleichzeitig vermindert eine erhöhte Sprunggelenksbeweglichkeit bei Sprüngen und Landungen die auftretende Schwerkraft im Bereich der Lendenwirbelsäule, was wiederum zu einer Entlastung in diesem sensiblen Bereich führt.

ÜBUNGSBEISPIEL

- > Die Ferse im halben Kniestand mit den Fingern fixieren. Der Daumen drückt auf den Spann (unterhalb des Gelenkspalts). Dadurch wird das Roll-Gleit-Verhalten der Gelenkpartner unterstützt. Nun das Knie langsam und kontrolliert nach vorne schieben.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze

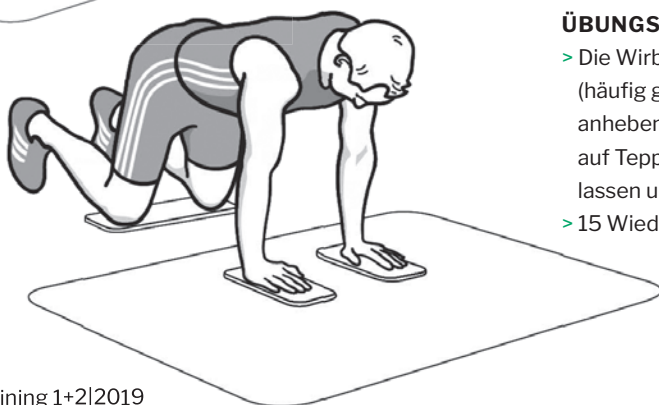


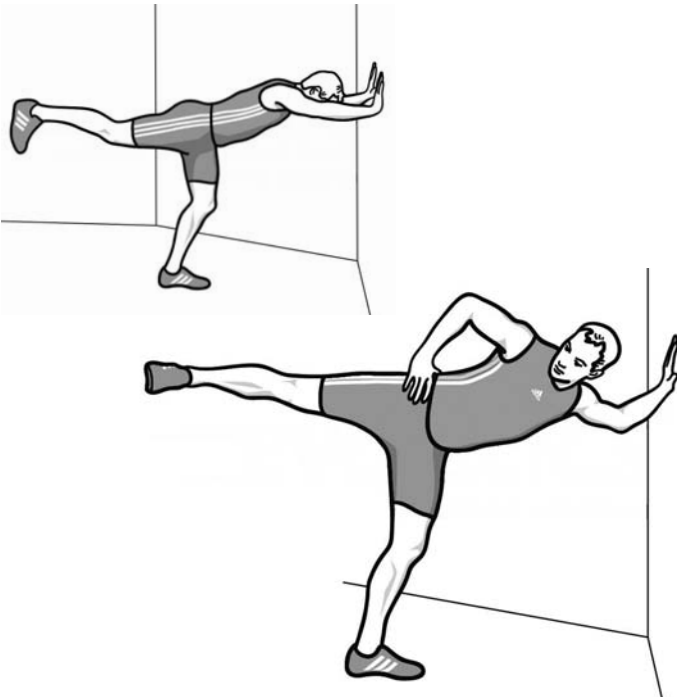
STÜTZÜBUNGEN MIT EXTREMITÄTENBEWEGUNG

Stütz- und Stabilisierungsübungen gehören schon seit Langem zum festen Bestandteil eines präventiven Athletikkonzepts. Sie unterscheiden sich allerdings hinsichtlich ihrer Qualität durch eine mehr oder weniger ausgeprägte Ansteuerung der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Als Richtlinie gilt, dass Übungen mit Extremitätenbewegungen den klassischen haltenden Übungen vorzuziehen sind.

ÜBUNGSBEISPIEL

- > Die Wirbelsäule im Vierfüßlerstand in eine neutrale Position bringen (häufig gefühlt eine leichte Hohlkreuzstellung). Ein Bein langsam anheben. Dabei die mit Handtüchern unterlegten Hände (bitte nicht auf Teppichboden) ein wenig nach außen schieben. Den Rumpf stabil lassen und die Schulterblätter hinten und unten zusammenziehen.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze



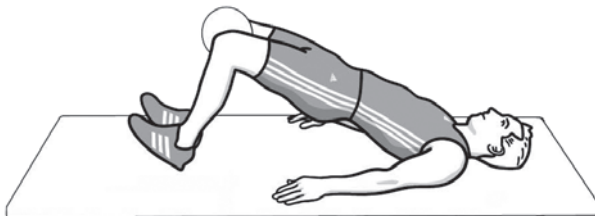


BEINACHSENSTABILITÄT

Groß angelegte Studien zeigen, dass Sportler mit einer defizitären Hüftmuskulatur ein signifikant größeres Verletzungsrisiko haben als Athleten, welche dies im Vorfeld einer Saison explizit trainiert haben. Durch die bereits beschriebene Problematik überwiegend sitzender Tätigkeit im Berufsalltag bei Amateursportlern ist dieses Defizit häufig stark ausgeprägt. Die abgebildete Übung aktiviert und kräftigt die entsprechenden Bereiche.

ÜBUNGSBEISPIEL

- > Auf dem gebeugten Standbein nach vorne kippen und mit beiden Händen an einer Wand abstützen.
- > Eine Hand lösen. Hüfte und Oberkörper in einer Linie aufdrehen. Den Rumpf dabei stabil lassen und die Gesäßmuskulatur der Standbeinseite aktivieren. Alternativ den oberen Arm zudem strecken.
- > 15 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze

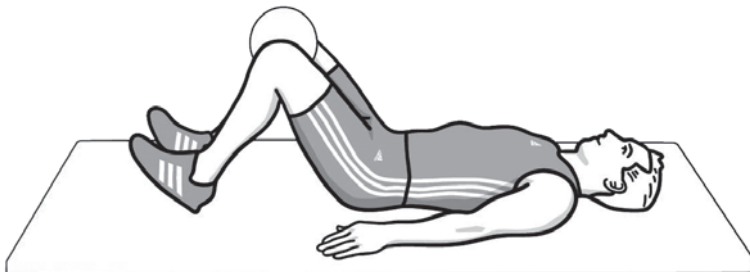


HÜFTDOMINANZ

Verletzungen der Oberschenkelrückseite sind im Fußball an der Tagesordnung. Vor allem vorgeschädigte Strukturen weisen ein erhöhtes Verletzungsrisiko auf. Die richtige Ansteuerung ist ein zentraler Punkt, um die Oberschenkelrückseite in Training und Spiel weniger zu belasten. Das Grundprinzip ist eine verstärkte Aktivierung der Gesäßmuskulatur, welche dann nicht nur verletzungspräventiv, sondern auch leistungssteigernd wirkt.

ÜBUNGSBEISPIEL

- > Die Hände drücken leicht in den Boden und die Knie gegen einen Ball. Die Hüfte aktiv nach oben schieben.
- > Probieren Sie diese Übung nicht nur mit der Ferse, sondern auch mit den kompletten Fußsohlen am Boden und vergleichen Sie beide Varianten. Sollte eine der beiden Varianten die Oberschenkelrückseite stärker beanspruchen, so wählen Sie die andere.
- > 15 Wiederholungen, 3 Sätze



KRÄFTIGUNG, KOORDINATION UND MEHR

Aus über 200 Übungen aus dem Faszien-, Sensomotorik-, Kräftigungs- und Koordinations-training kann man selbstständig ein Programm zur Verbesserung der eigenen Athletik und zum Schutz vor Verletzungen zusammenstellen. Besonderes Augenmerk liegt auf dem vielfältigen Einsatz der Faszienrolle und den positiven Auswirkungen des Faszien-Trainings. DVD 2 enthält viele Tipps, mit welchen Maßnahmen man sich bei Beschwerden selber helfen kann.

Funktionelles Athletiktraining. Doppel-DVD • 265 Minuten • 24,80 Euro



0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de