bergpunkt physioa

Der Winter kommt!

Bereits hat es ein erstes Mal die Gipfel der Voralpen eingezuckert. Ob das eine Erinnerung sein soll? Jetzt ist nämlich der ideale Zeitpunkt, um mit der Vorbereitung für die Wintersaison zu starten. Damit meinen wir nicht das Wachsen der Skier oder das Schleifen der Kanten. Nein, die Frage, die wir uns stellen ist eine ganz andere. Wie bereit sind unsere Muskeln und Gelenke für die bevorstehenden Aufstiege und anschliessenden Powder Runs?

Damit ihr mit einer guten Basis in den Winter einsteigen könnt, haben wir euch ein Programm, speziell für den Skisport, zusammengestellt. Ihr trainiert damit alle wichtigen Muskelpartien der Beine und integriert dabei auch noch die Rumpfstabilität.

Optimal wäre ein Training **regelmässig 2-3x/ Woche** durchzuführen. Das Training muss streng sein und dies auch bleiben. Deshalb solltest du immer wieder die Intensität steigern.

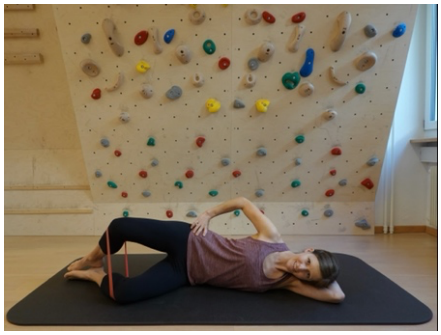
Pro Übungen führst du 3 Serien à 8-12 Wiederholungen durch.
Alternativ kannst du die Übung auch 2 Minuten am Stück macht werden, dann reicht sogar eine Serie davon.
Die Rumpfübungen empfehlen wir nach Zeit zu machen. Nimm eine Küchenuhr und stell den Timer auf 45-60sec.
Steigerungsvarianten haben wir dir teilweise aufgezeigt oder können auch mit der Härte der Minibands variiert werden.
Zu Beginn können die Übungen auch noch ohne Miniband gemacht werden. Spätestens nach zwei Wochen macht es jedoch Sinn die Intensität mit den Minibands zu erhöhen.

Lasst euch wenn möglich immer mal wieder von jemandem kontrollieren.
Die Übungen sollten langsam und nicht mit Schwung durchgeführt werden.
Falls Schmerzen oder Beschwerden auftauchen, sollten die Übungen nicht weiter ausgeführt werden. Muskelkater ist jedoch erwünscht ;-)

BENÖTIGTES MATERIAL:

- Miniband oder Theraband
  (z.B von Decathlon/Pilatesband)
- Matte
- Kleines Tuch

1. AUSSENROTATION DER HÜFTE MIT DEM MINIBAND

Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Lege das Miniband um die Beine und lege dich auf die Seite. Die Beine sind leicht gebeugt. **Rotiere das Bein nach oben und senke es langsam wieder ab.**	

Wichtig: Achte bei der Ausführung auf einen stabilen Rumpf! Die Bewegung sollte nur aus dem Gesäss stattfinden und nicht im Oberkörper weiterlaufen!

STEIGERUNG

Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Die Beine leicht beugen und das Becken in die Luft heben. **Rotiere das Bein nach oben und senke es langsam wieder ab.**	

2. ABDUKTION DER HÜFTE MIT DEM MINIBAND

Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Selbe Ausgangsposition. Das untere Bein leicht beugen, das obere Bein leicht nach hinten strecken. **Hebe das obere Bein langsam ab und senke es kontrolliert wieder ab.**	

STEIGERUNG

Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Gleiche Ausgangsposition. Nun das Becken abheben und stabil halten. **Das obere Bein langsam heben und senken.**	

3. BRÜCKE MIT DEM MINIBAND

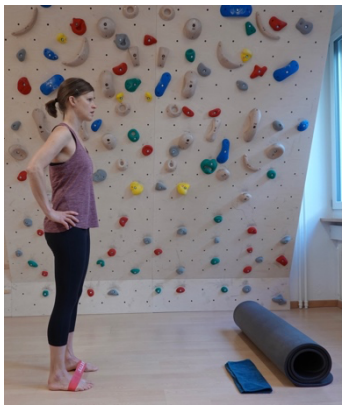
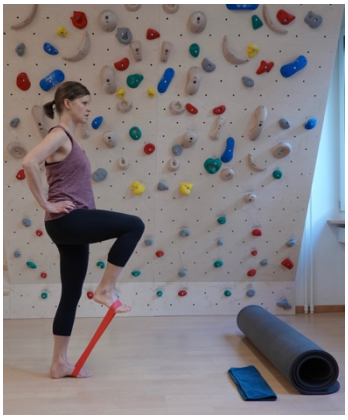
Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Füsse hüftbreit aufstellen, Arme bleiben am Boden oder auf dem Brustkorb. **Hebe nun langsam das Gesäss hoch und senk es kontrolliert wieder ab.** **Drücke dabei leicht gegen das Miniband nach aussen.**	

STEIGERUNG: Du kannst die Füsse auch auf eine Blackroll oder einen Gymnastikball stellen.

4. ADDUKTION DER HÜFTE

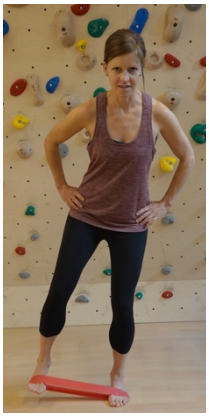
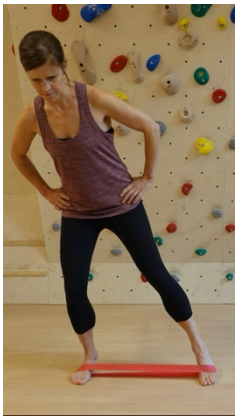
Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Stehe mit einem Fuss auf dem Tuch und stütze die Hände auf die Hüfte. **Schiebe nun den Fuss mit etwas Druck auf dem Tuch seitwärts und wieder zurück.** **Stelle dir dabei vor, dass du etwas vom Boden aufwischen willst.**	

5. HÜFTBEUGER

Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Lege das Miniband um die Füsse Die Hände kannst du auf der Hüfte abstützen **Das Knie langsam in die Diagonale nach vorne, oben ziehen und kontrolliert wieder zurückbringen.**	

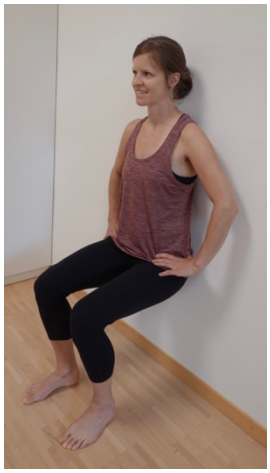
Wichtig: Die Bewegung passiert im Hüftgelenk und trainiert somit auch den Hüftgelenksbeuger. Bleib im Rücken/Rumpf möglichst stabil und gerade stehen**!**

6. BEINSTABILITÄT/KOORDINATION

Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Gehe in eine leichte Hocke. **Aus dieser Position hebst du nun langsam ein Bein ab, das andere bleibt in der Achse stabil.** **Versuche nun langsam einen Schritt nach dem Anderen zur Seite zu machen.**	

Wichtig: Achte dabei auf eine gerade Beinachse. Deine Kniescheibe sollte immer gerade nach vorne schauen. Lass dich kontrollieren oder mach die Übung vor einem Spiegel. Wichtig ist, dass du die Übung LANGSAM machst. Sonst hat sie keinen Effekt!!

7. WANDSITZ

Ausführung	Position
Sitz mit dem Rücken gegen die Wand und stelle deine Knie ca. hüftbreit in einem 90° Winkel auf. Versuche nun die Position so lange wie möglich zu halten ☺ Du kannst zu Beginn aber mit 10x 10sec. starten. Kontrolliere während der Übung, dass die Oberschenkel parallel bleiben. Je tiefer du sitzt, desto strenger wird die Übung.	

STEIGERUNG

Ausführung	Endposition
Gleiche Ausgangsposition. Starte mit beiden Füssen am Boden. Nun verschiebe das Gewicht ein wenig zu Seite und versuche einen Fuss langsam in die Luft zu heben. Versuche die Position so lange wie möglich zu halten oder starte auch hier mit 10x10 sec. /Bein. Kontrolliere, dass während der Übung der Rumpf gerade bleibt!	

8. PLANK MIT DEM MINIBAND

Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Gehe in eine Plank-Position mit dem Miniband um die Füsse. **Versuche diese Position zuhalten und gleichzeitig ein Bein seitwärts an den Mattenrand und wieder zurückbringen.**	
Intensität: Versuche die Übung 3x 45-60 sec. zu halten.		

9. CRISS CROSS

Ausgangsposition	Ausführung	Endposition
	Lege dich auf den Rücken und stütze den Kopf mit den Händen. Hebe die Beine angewinkelt in die Luft. **Den linken Ellbogen und das rechte Knie zusammenbringen; dann zurückkommen und den rechten Ellbogen und das linke Knie zusammenbringen**	
Intensität: Versuche die Übung 3x 45-60 sec. zu halten.		

BRAVO, Gut gemacht!!!

DER WINTER KANN KOMMEN ;-)

Wir wünschen dir eine großartige und unfallfrei Wintersaison!
Dein Physio 8a – Team

www.physio8a.ch