

STABILITÄTSTRaining – DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

PLANK (UNTERARMSTÜTZ)

An der Plank bzw. dem Unterarmstütz kommt man beim Stabilisationstraining nicht vorbei. Sie ist eine der besten Übungen, um die Bauchmuskulatur zu trainieren.

Zusätzlich werden auch folgende Muskelgruppen trainiert:

Rumpf, Schultern, Nacken, Brust, Arm (besonders Trizeps), Bein (besonders Oberschenkel).

Diese Übung trainiert fast den ganzen Körper, weshalb sie so effektiv ist. Zusätzlich wird das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln verbessert.

Bei der reinen Plank Übung handelt es sich um eine Halteübung, auch genannt isometrische Übung.

1. Reine Plank Übung, 1x durchführen

Sie begeben sich in die Liegestützposition und senken sich dann auf Ihre Unterarme ab. Ihre Arme sind ungefähr schulterbreit und die Hände zeigen nach vorne. Ihre Zehen verankern Sie für mehr Stabilität im Boden. Halten Sie Ihren Kopf gerade als Verlängerung zur Wirbelsäule und spannen Sie dann den Rumpf fest an. Sie können auch einen leichten Buckel machen, das ist besser, als den Rücken durchhängen zu lassen, denn da kann sonst die Wirbelsäule leiden. Diese Position halten Sie, solange Sie können. Stoppen Sie am besten die Zeit, dann sehen Sie, wie lange Sie durchhalten und sich mit der Zeit verbessern.

2. Ergänzung der Plank Übung mit Beinen, je Bein 1x durchführen

Nun ergänzen Sie die Plank Übung im nächsten Durchgang. Während Sie den Unterarmstütz halten, heben Sie abwechselnd die Beine nach oben. Das erhöht die Schwierigkeit, weil das Gewicht nun nur auf drei Punkte verteilt ist. Zusätzlich erhöht es die Anstrengung für Ihre Beine. Führen Sie für 30 Sekunden, während Sie die Plank halten, eine Beinübung ein und halten Sie die Position.

3. Ergänzung der Plank Übung mit Armen, je Arm 1x durchführen

Diesmal ergänzen wir die Plank Übung mit den Armen. Während Sie den Unterarmstütz halten, heben Sie abwechselnd den anderen Arm nach vorne oder zur Seite. Führen Sie für 30 Sekunden, während Sie die Plank halten, eine Armübung ein und halten Sie die Position.

4. Ergänzung Plank Übung mit Arm und Bein, je Arm/Bein 1x durchführen

Nun ergänzen wir die Plank Übung mit einem Arm und einem Bein. Während Sie den Unterarmstütz halten, heben Sie abwechselnd den anderen Arm nach vorne oder zur Seite. Zusätzlich heben Sie auch das entgegengesetzte Bein in die Höhe. Führen Sie für 30 Sekunden, während Sie die Plank halten, eine Arm-/Beinübung ein und halten Sie die Position.

KNIE STABILISATIONSTRAINING

Um einem Kreuzbandriss und anderen Knieverletzungen vorzubeugen, empfiehlt sich ein gezieltes Stabilisationstraining für das Knie.

1. Die Handtuch Stand-Übung

Stellen Sie sich mit einem Bein auf ein zusammengerolltes Handtuch. Diese Position halten Sie so lange, bis Sie sicher auf dem Handtuch stehen können. Danach beginnen Sie, mit dem Bein, was in der Luft ist, zu schwingen. Mit dem gegenüberliegenden Arm machen Sie eine Ausgleichsbewegung, ähnlich wie beim Laufen. Sollte diese Übung mit dem Handtuch zu schwer sein, können Sie sie erstmal ohne Handtuch machen. Sobald Sie sich sicher fühlen, starten Sie mit dem Handtuch.

2. Die Handtuch Ausfallschritt-Übung

Auch hier nehmen wir wieder ein zusammen gerolltes Handtuch. Stellen Sie sich mit einem Bein auf das zusammengerollte Handtuch und mit dem anderen machen Sie einen Ausfallschritt nach hinten. In dieser Position führen Sie den Ausfallschritt aus und beugen Ihr Bein so weit, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Wichtig ist dabei, dass Ihr Knie vorne nicht über Ihre Fußspitze hinausragt. Sollte der Ausfallschritt auf dem Handtuch zu schwer sein, beginnen Sie mit einem normalen Ausfallschritt ohne Handtuch.

Steigerung der Übung:

Sie können zum Ausfallschritt auch ein Terra Band hinzunehmen – legen Sie dafür das Band um den vorderen Knöchel und den hinteren Fuß in die Schlaufe und führen Sie den Ausfallschritt aus. Durch das Band wird die Ausführung instabiler, weshalb es eine gute Übung ist, um die Instabilität auszugleichen.

Wie oft und wie lange diese Übungen machen?

Die Antwort darauf hängt von Ihrer Zielsetzung ab und lässt sich nicht pauschal beantworten. Auch spielt Ihr Fitnesslevel sowie Ihre sonstigen sportlichen Aktivitäten eine Rolle.

Sollten Sie gerade erst damit beginnen, Sport zu machen, reichen zwei Einheiten pro Woche aus. Beginnen Sie mit 15-20 Minuten und steigern Sie sich mit der Zeit.

PARCOUR-ÜBUNG

Kommen wir zu unserer letzten Übung, die oft am meisten Spaß macht. Bauen Sie zu Hause einen kleinen Parcour auf, indem Sie Bücher oder Gegenstände auf dem Boden verteilen. Bauen Sie einen Stuhl, Ihr Bett oder die Couch mit ein. Laufen Sie einbeinig durchs Treppenhaus. Werden Sie kreativ! Dann haben Sie schon bald eine gute Stabi wie unsere Patienten.

Das reicht alles nicht? Dann kommen Sie zu uns und wir erstellen Ihnen ein individuelles Training, ganz auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

www.myphysio-deutschland.de