

ZEITVOGEL-KOMBI 4 – KNEEBALANCE

Verschiedene Gelenkformen ermöglichen Dir Bewegungen wie Heben – Senken, Beugen – Strecken, Heranziehen – Abspreizen, Ein- und Auswärtsdrehen zwischen den einzelnen Abschnitten des Rumpfes und der Extremitäten. Hierbei werden Kräfte von einem auf den anderen Knochen übertragen.

Zur Entlastung eines Gelenkes sollte ein ständiger Wechsel zwischen Belastung und Entlastung erfolgen. Dadurch kann sich der Gelenkknorpel bei Entlastung wie ein Schwamm mit Gelenkflüssigkeit und Nährstoffen voll saugen und bei Belastung die Abbauprodukte so entfernen bzw. auspressen.

Während z.B. das Hüftgelenk von der Gelenkkapsel straff gespannt ist verhält sich z.B. das Schultergelenk schlaff und weit. Verstärkung bekommen die Gelenke von kräftigen Bändern, die über die Gelenke hinweg ziehen und schließlich die äußere Gelenkkapsel mit unterstützen.

Auch wenn das Hüftgelenk wie die Schulter ein Kugelgelenk ist, kann das Bein in der Hüfte Kreisbewegungen, wie sie der Arm im Schultergelenk tätigen kann, nicht durchführen. Zum Zweck der verbesserten Beweglichkeit in diesem Bereich wird ein Teil der Bewegung aus der Wirbelsäule eingesetzt.

AUSGANGSSTELLUNG 2 Möglichkeiten: entweder wie der Daniel auf dem Trampolin, ist weicher wie der Boden oder auf dem Boden wie die Margot knien.



- AUSFÜHRUNG

- linke Hand flach auf dem Boden oder wie hier auf einen Ball abgestützt
- rechte Hand am linken Ohr
- Ellbogen nach oben
- auf dem linken Knie knien
- linker Fußrist flach aufgelegt



- mit oder ohne Ball das rechte angewinkelte Bein zur Seite in die Waagrechte heben und wieder senken
- 4 x wiederholen
- Bauchmuskeln nicht vergessen



- rechte Hand ans rechte Knie
- beide Arme gestreckt
- rechte Fußspitze heben
- Schienbeinmuskel anspannen



- linke Arm bleibt gestreckt
 - rechten Arm beugen
 - Fußspitzen strecken
 - Bein bleibt waagrecht
- 4 x wiederholen



- rechte Hand wieder ans linke Ohr
- linke Hand und Unterschenkel halten Balance
- große Kreisbewegung mit dem rechten angewinkelten Bein
- 4 x vorwärts
- 4 x rückwärts
- Contract und Releasebewegungen spüren

Gesamtwiederholung der Kombi auf dem anderen Knie.

ANWENDUNG

Gleicht muskulärer Dysbalancen **spezielle** im Hand-, Schultergürtel- und Beckenbereich aus. **Speziell** Kräftigung der Abduktoren, Dehnung der Adduktoren. Beweglichkeitstraining für Hüfte- und Wirbelsäule. Kräftigung und Dehnung der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln.

Für alle Sportarten, besonders da wo viele Drehmomente in der Bewegung sind.

Vorsicht bei Knieverletzungen, nimm dir eine weiche Unterlage wie Kissen oder wenn`s schon etwas besser geht das Trampolin.

Lass Dir Zeit und mach immer wieder nach einzelnen Sequenzen eine Pause.

Gleiche Kombi andere Wirkung

Du musst kein Profi sein, um Dich vor Verletzungen zu schützen und Deine Leistung steigern zu wollen. Das schöne daran ist, egal ob Du in Steh-, Sitz-, Knie- oder Liegepositionen trainierst, Dein Körper ist das aufmerksamste Publikum, der beste Zuhörer. Zeig ihm wie gut Du trainiert bist, es egal ist, welche Unterlage Du zur Verfügung hast. Denn der Schnee und Du fühlen sich auch nicht jeden Tag gleich an.



- gesamte Kombi auf dem Balance-Step
- Stützhand auf kleinen Ball



- Stützhand auf Boden ohne Ball

