

FIT ZU HAUSE

FÜR KNIE & HÜFTE – LEVEL 1

Material: Matte & Klorolle

Mobilisation

- ❖ Radfahren
 - Rückenlage: Ein Bein aufstellen, das andere nach oben anheben und Radfahrbewegung rückwärts durchführen
- ❖ Beine im Wechsel schieben
 - Beide Beine lang ausstrecken
 - Ein Bein möglichst mit gestrecktem Knie weit Richtung Füße schieben
 - Die andere Seite bewegt sich in Richtung der Schulter



Koordination Gleichgewicht

- ❖ Einbeinstand
 - Hacke Spitze mit dem linken Bein durchführen, dabei die Bewegung mehr aus dem Kniegelenk ausführen
 - Gleichzeitig die Klorolle hoch werfen und wieder fangen (schwerer: auf einem Bein stehen)



WICHTIGE INFOS ZUM TRAININGSPROGRAMM

- vor Beginn ca. 10 Minuten aufwärmen (siehe Warm-Up Ideen)
- alle Übungen für 15 Wiederholungen ausführen, 60 Sekunden Pause bzw. eine Mobilisationsübung zwischen den Kräftigungsübungen
- Insgesamt 2-3 Durchgänge trainieren
- Dehnübungen für ca. 10 Sekunden halten, 2x je Seite

Kräftigung

- ❖ Hüftbreiter Stand, Klorolle steht neben dem rechten Bein auf Höhe des Sprunggelenkes
 - rechtes Bein gestreckt in einem Halbkreis über vorne um die WC Rolle kreisen, auf der Seite mit den Zehen auf tippen
 - das Bein wieder zurückführen und kurz die Beinstellung schließen
- ❖ Im Sitzen klemmt man sich eine oder zwei Rollen zwischen die Oberschenkel
 - Drücke mit dem Ausatmen die Rollen leicht zusammen, mit dem Einatmen die Spannung wieder lösen
- ❖ Schrittstellung, Oberkörper aufrecht
 - Beuge die Beine (hinteres Knie geht Richtung Boden) und gebe die Klorolle um den vorderen Oberschenkel



Dehnen

- ❖ Stell die Ferse auf die WC Rolle
 - Drücke nun dein Bein sanft bis in die Streckung



4
APUS
sports
**VEREINT
BEWEGEN**

