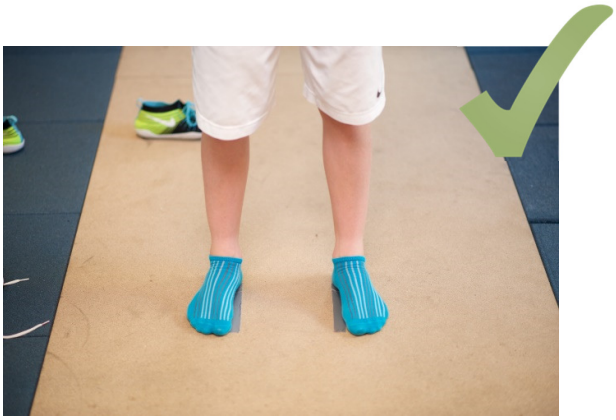
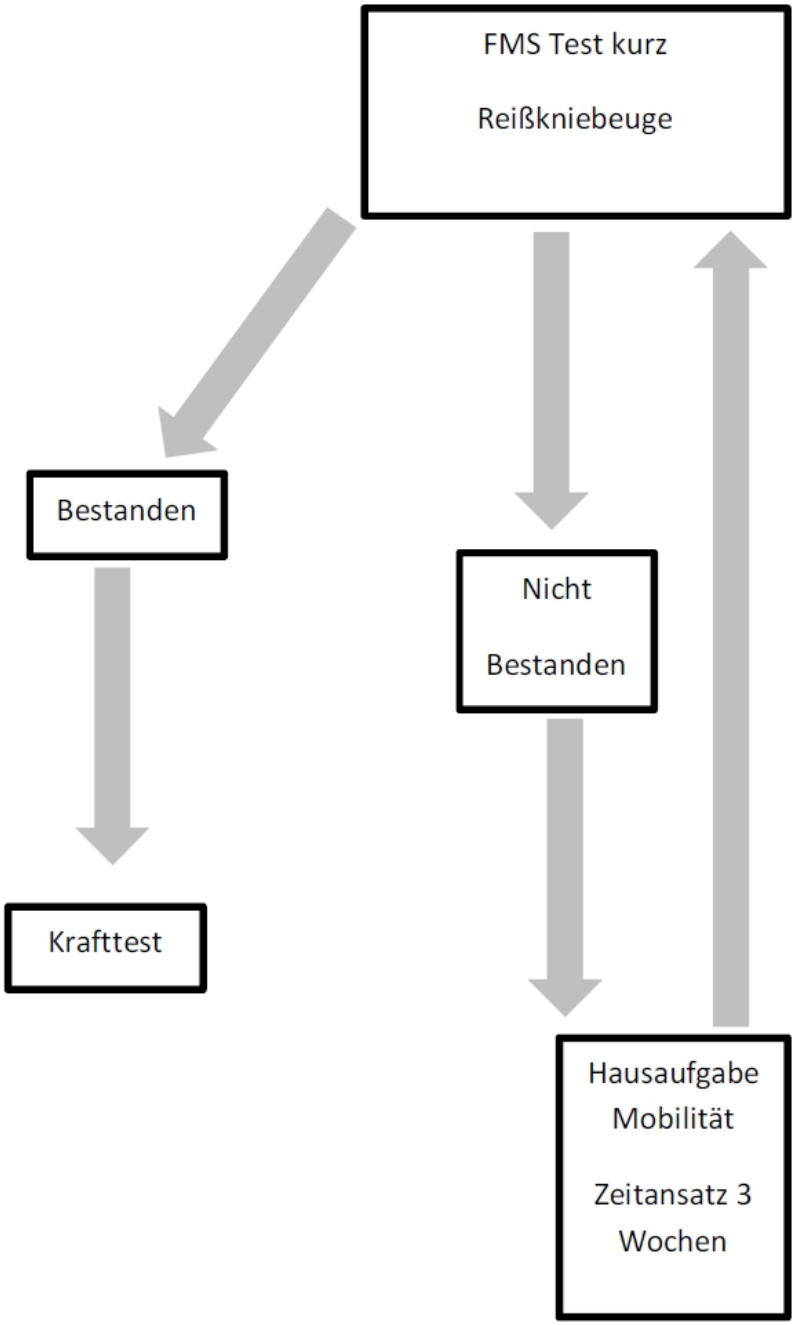
Mobilität in der Praxis

Testung der Athleten erfolgt mit der modifizierten Reißkniebeuge



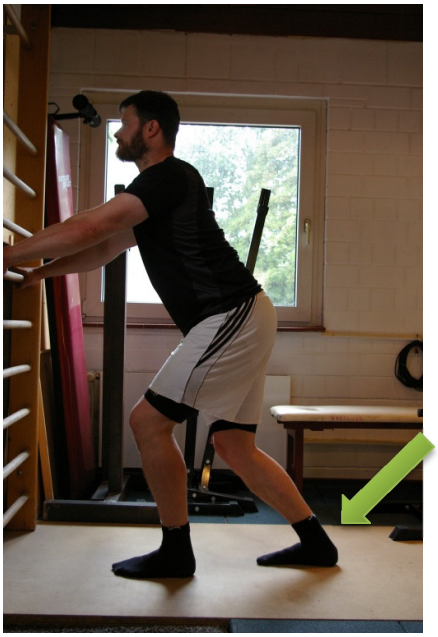

FMS Test kurz
Reißkniebeuge
Bestanden
Nicht
Bestanden
Krafttest
Hausaufgabe
Mobilität
Zeitansatz 3
Wochen

Hausaufgabe

Fußgelenk und Wade

1. Mobilität Fußgelenk + Fersenansatz I

pro Seite 3 x 30 Sekunden



stabiler Stand mit geradem Rücken und leicht gebeugtem Knie

Fersen immer auf dem Boden und leichter Zug im hinteren Bein im Bereich der Achillesferse

1. Mobilität Fußgelenk + Wade II

pro Seite 3 Wiederholungen x 30 Sekunden

Stabiler Rumpf mit leichtem Zug auf Standbein. Ferse auf dem Boden

Hüfte

1. Mobilität Hüfte (Komplex)

3-5 Wiederholungen x 30 Sekunden

Die wichtigste Übung der Mobilitätsgewinnung. Hocken!

Der Rücken sollte möglichst gerade und die Fersen auf dem Boden "verankert" sein.

Sobald der Stand fest ist, versuchen den Rücken immer gerader zu bekommen und die Hüfte "zwischen" die Beine zu schieben

Abbildung 1 Dies kann an Türen, Bettpfosten oder auch Kniebeugenständern leicht trainiert werden

Um die Zeit einfach und möglichst genau zu kontrollieren kann beispielsweise für das Smartphone

ein „HIIT Timer“ (Hochintensitäts- Intervall Training) heruntergeladen werden.

Diesen auf 30 Sekunden "Work", 10 Sekunden "Pause" einstellen und auf die Anzahl der

Durchgänge. Dann starten und die Übungen absolvieren.

Selbstverständlich reicht auch eine Stoppuhr, jedoch erfordert diese stets die Bedienung. Der Timer arbeitet alleine. Das ist komfortabler.

Je nach Engagement und Disziplin des Athleten wird es nach einigen Wochen (zwischen 3-6) eine Verbesserung der Mobilität geben.

Eine Überprüfung ist sehr einfach. Mit einem Zollstock kann in der Übungen "Hüfte"

die Tiefe der Hocke überprüft werden.

Sobald eine tiefe Kniebeuge mit geradem Rücken und einer stabilen Beinachse absolviert werden kann ist das Ziel erreicht. Hierfür bedarf es nur ein wenig Disziplin und Willenskraft.