

Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um unsere Knie – insbesondere darum, sie zu stabilisieren, schließlich steht die rutschige Jahreszeit bevor...

Die Übungen werden zu zweit oder zu dritt durchgeführt. Daher ist es wichtig, dass die Teilnehmer sich sehr gut absprechen, um einander gut zu fordern, aber nicht zu überfordern!

Übung 1: Einbeinkniebeuge mit einem Partner

Je nach Könnensstand der Teilnehmer stehen sie mit beiden Beinen auf dem Boden; eines davon auf einer kleinen Matte oder einem Balance Pad.

Teilnehmer 1 führt die Einbeinkniebeuge durch, wobei ein Theraband in Kniehöhe um den Oberschenkel gelegt und von Teilnehmer 2 seitlich festgehalten wird.

Teilnehmer 1 achtet auf die funktionelle Ausführung der Einbeinkniebeuge, währenddessen baut Teilnehmer 2 langsam und kontinuierlich Zug auf das Band auf.

Die Zugrichtung sollte immer wieder gewechselt werden, z.B. indem Teilnehmer 2 einmal auf der einen, mal auf der anderen Seite steht und Zug auf das Band aufbaut. Oder aber auch mehrmals auf jeder Seite.

WICHTIG: Nur so viel Zug aufbauen, dass Teilnehmer 1 das Bein in seinem funktionellen Ausmaß bewegen und halten kann!

Übung 2: Einbeinkniebeuge mit zwei Partnern – nette Variante

Die Übung wird wie oben beschrieben durchgeführt. Zusätzlich wird aber auch ein Theraband knienah um das hintere Bein gelegt über das ein weiterer Partner während der Durchführung Zug in die entgegengesetzte Richtung des anderen Partners aufbaut.

WICHTIG: Nur so viel Zug aufbauen, dass Teilnehmer 1 die Beine in ihrem funktionellen Ausmaß bewegen und halten kann!

Übung 3: Einbeinkniebeuge mit zwei Partnern – fiese Variante

Die Übung wird wie oben beschrieben durchgeführt – allerdings bauen die beiden Partner nicht mehr gleichmäßig Zug auf das Band auf, sondern sie variieren die Zugstärke und ggfls. auch ihre Position während der Durchführung.

Zusätzlich können diese beiden Teilnehmer auch noch in der Position der klassischen Kniebeuge verharren oder diese dynamisch durchführen...

WICHTIG: Immer noch nur so viel Zug aufbauen, dass Teilnehmer 1 die Beine in ihrem funktionellen Ausmaß bewegen und halten kann!

