

personal performance

Prävention und Regeneration

Schwerpunkt: Stabilität und Muskel Balance



personal performance

Christian Riedi

- Dipl. Sportphysiotherapeut im Reha-Zentrum Graf in Luzern
- Personal Trainer und Inhaber von Personal Performance
- Laufen, Biken, Fitness, Geräte- und Kunstturnen

personal performance


Stabilität und Muskel Balance



- Zeltstange im Zentrum → Kern, Rumpf
- Verankerung → stabilisierende Muskeln
- Länge und Dicke der Seile → Kraft und Beweglichkeit
- Platzangebot → Streckenlänge
- Ort → Untergrund

personal performance

Selbsttest

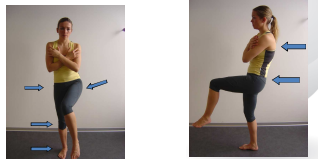


60 Sek. auf 1 Bein ruhig stehen, Hüfte 90° gebeugt und Arme auf Brustkorb abgelegt

personal performance

Mögliche Fehler

- Fuss/Knie/Hüfte
- Becken/Rumpf



personal performance

Was heisst Prävention?

Als Prävention bezeichnet man vorbeugende Maßnahmen, um ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden.

personal performance

Massnahmen der Prävention

- Ganzheitliches Trainingskonzept
- Stabilitätstraining
- systematisches Krafttraining
- Flexibilität und Beweglichkeit
- Koordinationsübungen (Lauf ABC)
- Variation und Variabilität
- Gute Ernährung
- Optimale Ausrüstung → Schuhe


personal performance

Wie kann ich mich oder andere auf Stabilität und Muskel Balance testen?

Der Test ist gleichzeitig die Übung!

personal performance

Selbsttest 1



60 Sek. auf 1 Bein ruhig stehen, Hüfte 90° gebeugt und Arme auf Brustkorb abgelegt

personal performance

Mögliche Fehler

- Fuss/Knie/Hüfte
- Becken/Rumpf

personal performance

Selbsttest 2

Sprung auf 1 Bein zum stabilen Stand
→ Fuss, Knie, Becken und Rumpf sollten stabil bleiben

personal performance

Mögliche Fehler

- Fuss/Knie
- Becken/Rumpf

personal performance

Selbsttest 3

Auf eine Stufe (ca. 30 cm) hochsteigen, im Einbeinstand kurz bleiben und dann wieder runtersteigen. Die Übung 10x wiederholen.

personal performance

Mögliche Fehler

- Fuss/Knie/Hüfte
- Becken/Rumpf

personal performance

Stabilisationstraining Basis

- 1-3x pro Woche ca. 10-20 Min. in Kombination mit Lauftraining
- 3-6 Übungen → je nach Defizit und Schwäche
- Anzahl hängt sehr stark vom Ausgangslevel ab
- Qualität vor Quantität
- Ohne optimalen Kern fällt jedes Gerüst zusammen.

personal performance

Übungsbeispiele Stabilisation 1

- Fussgewölbe bilden
→ 3 Punkt Belastung

personal performance

Übungsbeispiele Stabilisation 2

- 1 Beinstand -Training

→ Auf diversen Unterlagen
→ Arme und Spielbein mitbewegen
→ Ausbau zum Stoppschritt in diverse Richtungen

personal performance


Übungsbeispiele Stabilisation 3

- Tiefe Rumpfmuskulatur 1
- Tiefe Rumpfmuskulatur 2

personal performance

Übungsbeispiele Stabilisation 4

- Kniebeuge
- Treppentraining



personal performance


Übungsbeispiele Stabilisation 5



personal performance

Was heisst Regeneration?

Alle Prozesse die zur Wiederherstellung eines normalen Gleichgewichtszustandes führen.



personal performance

Ziel der Regeneration

- Durchblutung
- Entspannung
- Energiereserven auffüllen
- Muskelbalance wiederherstellen

→ Die Zeit zwischen den Trainings sinnvoll nutzen



personal performance

Passive Massnahmen der Regeneration

- Massage
- Selbstmassage mit Hartschaumstoffrolle/Igelball
- Wärme und Kälteanwendungen
- Genügend Schlaf/Ruhe
- Gute Ernährung



personal performance

Aktive Massnahmen der Regeneration

- Ausbewegen/Dehnen
- Muskel Balance wiederherstellen
- Entspannungsübungen
- Ausgleichstraining ausführen
 - Wassergymnastik
 - Velo, Rudern



personal performance

Muskelbalance wiederherstellen

- Vor oder nach einem Training
- „Aktives dynamisches Dehnen“
 - kein endgradiges statisches Stretching
- Test entspricht Übung



personal performance

Übungsbeispiel Muskellänge/Balance



Vorderer Oberschenkelmuskel (Quadriceps)

- Leichte Unterbauchspannung halten
- Knie Beugen
- Rückenmuskulatur locker halten
- Keine Bewegung im Lendenbereich
- Kontrollgriff mit den Händen am Beckenknochen

personal performance

Mögliche Übungen



personal  performance

Muskelbalance Prinzipien

- Feines Bewegen mit leicht spürbarem Ziehen
- 2 x 10x pro Muskel
- Rumpf bleibt stabil und Beinmuskulatur wird bewegt

→ Muskelspannung ↓
→ Muskellänge ↑
→ Durchblutung ↑
→ gute Alternative zum Stretching



personal  performance

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



personal  performance

Information

Download des Vortrages, der Selbsttests und der Übungen auf

www.personal-performance.ch
info@personal-performance.ch

