

Never ending batterie

<p>Idee:</p> <p>Prävention von Überbelastungserscheinung des passiven Bewegungsapparats bei täglicher 8 h zyklischer Belastung auf dem Velo</p> <p>Fokusbereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Patellasehne und Seitenbänder Knie > Beckenbereich > Stärkung der Rumpfmuskulatur > Mobilisation von LWS/BWS und Schultergürtel --> Übungen für Reise kennen

<p>Aufwand: 2-3 wöchentliche Trainings an ca. 25 - 30min</p> <p>Trainings müssen zu Hause und ohne Geräte ausgeführt werden können</p>

Training 1

	Übung	Ausführung	Wiederholungen	YouTube
Fussgelenk	Mobilisation - Knee to wall	Fuss bleibt in vollem Umfang während der ganzen Ausführung auf dem Boden	je 4* pro Bein	https://youtu.be/Mz0L_A26Alg
	Mobilisation - Plantarflexion mit Theraband	Beim Beugen und Strecken jeweils Extremposition suchen und in dieser 3" halten	je 6* pro Fuss/ Tempo 3-3-3	https://youtu.be/X5l_T5x-ZG0
	Kräftigung - Einbeinige Wadenpresse	Gewicht 30-40 kg im vorderen Bereich des Oberschenkels platzieren	je Bein 12 Wiederholungen / Tempo 2-1-2	https://youtu.be/UyPBBI7ovv0
Kniegelenk	Stabilisation - Himmelsrichtungen	Kein abstützen mit Fuss in Bewegung	4* je Bein	https://youtu.be/FdPXvKwNjxg
	Stabilisation - Standwagge mit kleinem Gewicht (2-5kg)	Knie während ganzer Bewegung leicht gebeugt / Oberkörper und freistehendes Bein bewegen sich im 90° Winkel im Kniegelenk /	je Bein 12 Wiederholungen / Tempo 2-1-2 60-80" Position	https://youtu.be/BC2rUioFGGs
	Kräftigung - Wall Squat	Rumpfmuskulatur angespannt --> Ausführung gelingt gut an Holztür	halten direkt ansch. 3-4 Whd.	https://youtu.be/-lFuJxw_Qow
	Kräftigung - Single Leg Hip Bridge	Gewicht 10-20kg in Becken	je Bein 12 Wiederholungen / Tempo 2-1-2	https://youtu.be/5me0QEMeJjA
Rumpfcircuit	Statisch - Plank mit Side Step			
	Statisch - C- Position		je 30" pro	
	Statisch - C+ Postition		Übung mit	
	Statisch - Rückenstrecker		anschliessenden	
	Statisch - Crunch Cross Hold	je 30" pro Seite	15" Pause -	https://youtu.be/ZyHDCyDkUdl
	Dynamisch - Superman mit Rotation		Rumpfcircuit	
	Dynamisch - V-ups		insgesamt 2*	
Dynamisch - Single Leg Lowers	je 30" pro Bein	druchmachen		

Training 2

	Übung	Ausführung	Wiederholungen	YouTube
Fuss- und Kniegelenk	Aktivierung - Seilspringen	Bewusstes Abdrücken über Zehen/ Oberarme nahe am Körper	2* 45" so viele Wiederholungen wie möglich	Kein Video
	Kräftigung - Einbeinige Kniebeugen	Kontrolle über Beinachsen --> Kniescheibe bewegt sich vertikal hoch und runter	je 12* / Tempo 2- 1-2	https://youtu.be/gcMaPoZ_PsU
	Kräftigung - Nordic Hammstring		je 12* / Tempo so lange halten wie möglich	https://youtu.be/31zECX7c8Ac
Hüft und Gesäss	Mobilisation - Beinablegen seitlich n		6* je Seite	https://youtu.be/ojnEnLCraHw
	Kräftigung - Hüftextension und Flexion mit Miniband		je 12* / Tempo 2- 2-2	https://www.youtube.com/watch?v=tAgHpKhoPdc
	Kräftigung - Abduktion Miniband		je 12* / Tempo 2- 2-2	https://www.youtube.com/watch?v=XK_vVWNLSic
	Kräftigung - Adduktion mit Ball		3* 20 sek gegen Ball pressen	https://youtu.be/g0DTSMgJ5gU
	Kräftigung - Hüftextension mit Theraband		je 12* / Tempo 2- 2-2	https://youtu.be/l3KwOWe5qV0
Rumpf Teil 1	Beckenheben		2* 8 Wiederholungen	https://youtu.be/CrfKBoAnnnI
	Seitenstütz Complex		siehe Video	https://youtu.be/tSqXl43CT0Y
Rumpf Teil 2	Crunch Complex		siehe Video	https://youtu.be/uSEvDEYqTl8