

Mobilisations- und Stabilisationstraining im Leistungssport

1. Y-Balance-Test



Der Y-Balance-Test ist ein in der Praxis üblicher Test zur Bestimmung der Gleichgewichtsfähigkeit und des Trainingsfortschritts nach Knie- und Sprunggelenksverletzungen. Dennoch wird der Test auch zu Trainingszwecken verwendet.

Die erste Bewegung erfolgt mit gestrecktem Bein nach vorne. Es soll eine maximale, flüssige Bewegung erfolgen, ohne dabei das Gleichgewicht auf dem jeweiligen Standbein zu verlieren. Anschließend wird kurz in der Anfangsposition verharret, bevor die Bewegung in die jeweilige nächste Richtung ausgeführt wird. Hierbei werden wieder maximal, flüssige Bewegungen in eine der hinteren Diagonalen links und rechts des Standbeins vollzogen. Zu jeder Zeit muss auf die Einhaltung der Sprunggelenks-, Knie und Hüftachse geachtet werden. Das Knie darf nicht über die Fußspitze hinausgehen (siehe Fehlerbilder).

2. Running-Man



Der Running-Man beginnt auf dem linken, leicht gebeugten Standbein mit geradem Rücken. Anschließend erfolgt mit dem Schwungbein eine Bewegung nach vorne oben, um einen seitlichen Sprung mit Standbeinwechsel einzuleiten. Nach der Landung wird der Körper zunächst stabilisiert, bevor ein erneuter Sprung vorbereitet wird. Hierbei ist insbesondere die Einhaltung der Knie- und Sprunggelenksachse von Bedeutung (siehe Fehlerbilder).

3. Standwaage



Die Standwaage dient der Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur des Standbeines. Hierbei wird eine Standwaage ausgeführt, wobei auf den geraden Rücken und den Kopf in der Verlängerung der Halswirbelsäule zu achten ist. Das im Stand zunächst leicht gebeugte Standbein wird nach einem stabilen Gleichgewichtszustand zunehmend gebeugt und somit eine Abwärtsbewegung des ganzen Körpers ausgeführt. Nach einer maximalen Beugung zwischen 130 und 150° im Standbein wird die Bewegung in die Gegenrichtung eingeleitet. Hierbei ist insbesondere die Einhaltung der Knie- und Sprunggelenksachse von Bedeutung (siehe Fehlerbilder).

4. Kräftigung der oberen Extremitäten/ des Schultergürtels



Die Ellenbogen und Unterarme zweier Personen werden im Langsitz leicht aneinander gedrückt, um das Gegenhalten des jeweiligen Anderen zu fordern.



Hierbei werden die gestreckten Arme zweier Personen aneinander gedrückt, um eine Stabilisation im Rücken und Schultergürtel zu bewirken. Hierbei ist auf den geraden Sitz und die korrekte Haltung des Kopfes in Verlängerung der Halswirbelsäule zu achten. Weiterhin ist auf ein Aufrollen des Beckens und auf eine präsenzte Brustwirbelsäule Wert zu legen, damit eine aufrechte und stabile Körperhaltung trainiert wird.

5. Rotationsbewegungen



Hierbei wird im Vierfüßlerstand eine Rotationsbewegung im Oberkörper trainiert. Zunächst wird der Arm unter dem Körper nach oben geführt, um den Oberkörper sowie den Schulter- und Brustbereich zu mobilisieren. Anschließend wird der Oberkörper um die Längsachse rotiert und der Arm in der Wurfhaltung nach hinten oben geführt.



Hierbei werden die im 90° angewinkelten Beine nach links und rechts zu Seite annähernd abgelegt. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Schultern stets Kontakt zum Boden halten und der Rücken nicht ins Hohlkreuz fällt. Ist dies der Fall, darf die Bewegung nicht so weit ausgeführt werden und die Gegenbewegung in die andere Richtung muss früher erfolgen.

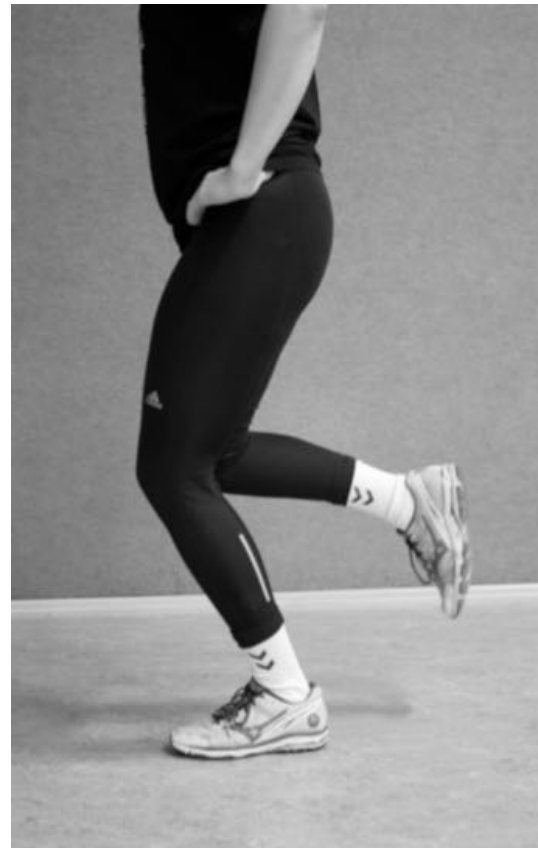


Im oben gezeigten Ausfallschritt wird der Oberkörper mit dem Arm der Gegenseite auf dem Boden abgestützt. Zunächst berührt der Ellenbogen des anderen Arms neben dem vorderen Bein den Boden und rotiert anschließend um die Längsachse des Oberkörpers nach hinten oben. Hierbei ist auf die Einhaltung der Knieachse im vorderen Bein zu achten. Zudem darf das vordere Knie nicht über die Fußspitzen wandern (siehe Fehlerbilder).



In dieser Übung wird ebenfalls eine Rotation im Oberkörper erforderlich. So wird das Bein diagonal zur Hand herumgeführt, wobei sowohl die Schultern auf dem Boden bleiben sollen als auch das gestreckte Bein nicht die Position verlieren soll. Diese Übung ist auch auf dem Rücken liegend möglich.

6. Fehlerbilder



Hierbei wird sowohl die Achse im Sprunggelenk nicht eingehalten (Pronation) als auch das Knie nach innen gezogen. Zudem ist auch die Stabilität im Becken nicht ausreichend, um dieses gerade zu halten.

In diesem Bild ist zu sehen, wie das Knie die Fußspitze des Standbeines passiert und demzufolge die Achse über dem Fußgelenk nicht mehr einhält. Das Knie sollte jedoch im Lot über dem Sprunggelenk gehalten werden.



Pronation



Normal



Supination