Knieschmerzen beim Volleyball verhindern

Falls ihr euch nach einer längeren Pause für eine neue Saison Volleyball fit machen wollt könnt ihr die folgenden Übungen nutzen um Kraft und Explosivität zu steigern, sowie Knieschmerzen zu verhindern. CKlickt hier für das Video zu den Übungen.

Wandsitzen

Wandsitzen ist eine perfekte Übung um ein grundlegendes Niveau an Kraftausdauer in den Oberschenkeln wieder aufzubauen und gleichzeitig die Patellarsehne sicher auf explosive Bewegungen vorzubereiten.

Technik

- Mit dem Rücken an einer Wand sitzen
- Schienbeine senkrecht
- Füße parallel und zeigen nach vorn

Trainingsfrequenz

- Täglich oder zweimal täglich 5 Sätze zu je 30 – 60 Sekunden

Ziel

- 60 Sekunden oder mehr mit den Oberschenkeln parallel zum Boden

Rechtlicher Hinweis: Die Informationen in diesem Dokument dienen nur der allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Die Informationen in diesem Dokument ersetzen keine fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Martin Koban und die Autoren auf MartinKoban.com übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben. Zum vollen Haftungsausschluss.

© Martin Koban 2021 – martinkoban.com

Knieschmerzen beim Volleyball verhindern

Langsame Kniebeuge

Die langsame Kniebeuge stärkt die Oberschenkelmuskeln sowie die Patellarsehne noch weiter, wobei außerdem die Fähigkeit der Kraftabsorption in der exzentrischen Phase verbessert wird. Außerdem kräftigt diese Übung die Stabilisationsmuskulatur in der Hüfte und im Unterschenkel, wodurch das Risiko akuter Knie- und Knöchelverletzungen gesenkt wird.

Zweibeinige Variante

- Füße hüftbreit auseinander und nach vorn zeigend
- Langsam nach hinten setzen, sanft den Stuhl berühren und dann wieder aufstehen
- Am oberen Punkt die Gesäßmuskulatur anspannen

Einbeinige Variante

- Die Knie bleiben oberhalb der Zehen
- Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung
- Sanft absetzen: kein Schwung und kein Wippen
- Ausführung nur mit guter Technik (einfachere Variante nehmen falls notwendig)
- Tempo: etwa 2 Sekunden für die Abwärtsbewegung und etwa 1 Sekunde für die Aufwärtsbewegung

Trainingsfrequenz

- Zweibeinige Variante: täglich
- Einbeinige Variante: 2 bis 3 mal die Woche

Ziel

- 3 Sätze zu je 15 Wiederholungen bis parallel (langsame und kontrollierte Bewegungen!)

© Martin Koban 2021 – martinkoban.com

Knieschmerzen beim Volleyball verhindern

Quadrizepsdehnung an der Wand

Die Wanddehnung ist eine sehr effektive Dehnung für den Quadrizeps und die Hüftbeuger. Macht diese Dehnung NICHT falls ihr Knieschmerzen habt.

Technik

- Keine Lücke zwischen Wand & Knie
- Bauchmuskeln und Po anspannen
- Kein Hohlkreuz machen
- So entspannt wie möglich bleiben
- Entspannte Atmung

Trainingsfrequenz

- Zumindest 2 Minuten pro Tag

Ziel

- Es sollte einfach werden

Du willst noch mehr machen?

Um Explosivität weiter zu steigern und Risiko von Knieschmerzen noch mehr zu senken kannst Du außerdem Dehnungen für die Wade und die hintere Oberschenkelmuskeln sowie Wadenheber, Glute Bridges und Kreuzheben trainieren. Hier sind zwei Beispielprogramme zur direkten Anwendung:

3-mal Training die Woche:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen
Krafttraining		Krafttraining		Krafttraining

2-mal Training die Woche:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen
Krafttraining			Krafttraining	

© Martin Koban 2021 – martinkoban.com