☐ **6. Bridge**

Übungsausführung
- Becken heben und senken
- Wirbelsäule immer in neutraler Position
- Variante: beidbeinig

Wiederholung
Je 3 x 10–15 Wiederholungen

☐ **7. Plank**

Übungsausführung
- Schultern hinten unten
- Ganzkörperspannung
- Variante: Beine abwechslungsweise abheben

Wiederholung
2 x 30–60 Sekunden halten

☐ **8. Side-Plank-Variation**

Übungsausführung
- Schultern hinten unten
- Becken oben und vorne halten
- Oberes Bein heben und senken

Wiederholung
Je 2 x 10–15 Wiederholungen

IHRE REFERENTEN

Dr. med. Daniel Michel Wegmann
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Sportmedizin (SGSM), Manuelle Medizin (SAMM)

Roger Sager
dipl. Sport-physiotherapeut

SPORTMEDIZIN ST. ANNA IM BAHNHOF
ZENTRALSTRASSE 1, 6003 LUZERN
T 041 556 61 80, SPORTMEDIZIN.BAHNHOF@HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA

150 09.15

HIRSLANDEN
KLINIK ST. ANNA

SPORTMEDIZIN ST. ANNA IM BAHNHOF

VERLETZUNGS-PRÄVENTION IM LAUFSPORT: TOP-8-ÜBUNGSPROGRAMM

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus und hören Sie auf Ihren Körper.
- Stoppen Sie die Übung bei Schmerzen.
- Versuchen Sie Ihre tiefe Bauchmuskulatur (M. Transversus) während jeder Übung zu aktivieren (unterer Bauch leicht einziehen).
- Atmen Sie regelmässig (bei grösster Anstrengung ausatmen).

TOP-8-ÜBUNGSPROGRAMM

☐ 1. Einbeinstand auf instabiler Unterlage

Übungsausführung
- Hüft-, Knie-, Sprunggelenk in einer Linie
- Stabiles Becken und stabiler Oberkörper

Wiederholung
Je 2 x 30 Sekunden im Wechsel

☐ 2. Step-up

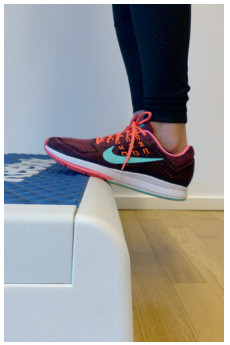
Übungsausführung
- Hüft-, Knie- und Sprunggelenk in einer Linie
- Stabiles Becken und stabiler Oberkörper

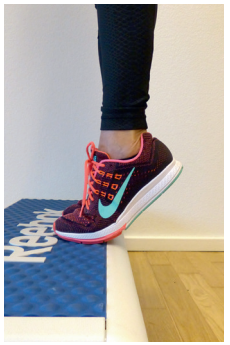
Wiederholung
Je 3 x 10 – 15 Wiederholungen

☐ 3. Squats (exzentrisch)

Übungsausführung
- Stand hüft- bis schulterbreit
- Hüft-, Knie- und Sprunggelenk in einer Linie
- Wirbelsäule in neutraler Position
- Nach hinten sitzen
- Ganz langsam tief gehen (5 Sek), schnell hoch (1 Sek)

Wiederholung
3 x 10 – 15 Wiederholungen





☐ 4. Calf raises (exzentrisch)

Übungsausführung
- Aufrollen über Grosszehen
- Ganz langsam tief gehen bis in Wadendehnung, schnell hoch
- Variante: einbeinig

Wiederholung
3 x 10 – 15 Wiederholungen

☐ 5. Tiefenstabilität Bauch

Übungsausführung
- Bein abwechslungsweise senken und heben
- Lendenwirbelsäule stabil
- Variante: Bein beim Senken in Streckung bringen

Wiederholung
3 x 10 – 20 Wiederholungen