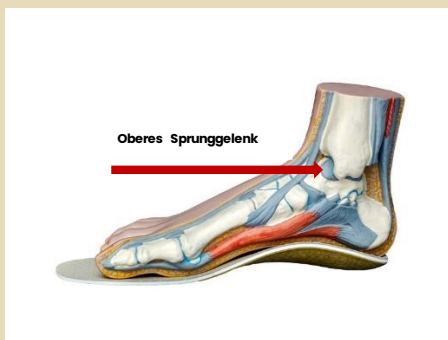


Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 3 **Thema: Sprunggelenksbeweglichkeit**

Während wir uns in der letzten Kurseinheit insbesondere die Hüftbeweglichkeit angeschaut haben, geht es in dieser Kurseinheit vor allem um die Beweglichkeit des oberen Sprunggelenkes.



Die meisten Menschen, die schonmal in irgendeiner Art Übungen durchgeführt haben, haben schonmal zu hören bekommen, dass man bloß aufpassen sollte, die Knie bei Kniebeugen nicht über die Füße hinaus zu schieben.

- ⇒ Lange Zeit galt diese Empfehlung als richtig, da Studien gezeigt haben, dass ansonsten dabei die Belastung der Knie zu hoch wäre. Doch heute wissen wir, dass es einen genaueren Blick auf diese Angelegenheit bedarf.
- ⇒ Dies muss nämlich nicht immer der Fall sein, ganz im Gegenteil:

➡ über die Fußspitzen hinaus Ragen der Knie in einer tiefen Kniebeuge kann ein Zeichen gesunder Knie sein!

Schauen wir uns nämlich einmal Kleinkinder an:
Bei den meisten sieht man, dass sie beim Spielen gerne in einer tiefen Hocke verharren, bei der die **Knie deutlich über die Fußspitze hinaus ragen.**



Neben der Tatsache, dass sie noch äußerst bewegliche Hüften besitzen, ist vor allem auch die Beweglichkeit in den oberen Sprunggelenken maßgeblich verantwortlich für das mühelose Verharren in dieser tiefen Hocke. In dieser können die meisten Erwachsenen in unserer westlichen Welt heutzutage keine Minute mehr verharren.

Denn ragen die Knie über die Fußspitzen hinaus, hilft das den Körperschwerpunkt über der Mitte der Füße zu lassen und somit, trotz der extremen Position der Knie, weniger Belastung auf diesen zu haben.

Auch bei anderen Bewegungsmustern in unserem Alltag, wie beim Treppe auf- und absteigen, gehen und laufen, hilft eine gute Beweglichkeit in den Sprunggelenken die Belastungen auf die Knie zu verringern. Denn auch hierbei werden die Knie immer wieder über die Füße geschoben und je einfacher dies funktioniert, desto weniger müssen die Knie kompensieren.

Viele der Übungen, insbesondere in dieser Kurseinheit, zielen daher darauf ab, die Beweglichkeit im oberen Sprunggelenk zu verbessern. Außerdem führen wir im Kräftigungsteil auch Übungen durch, die das Knie in der Position des, maximal nach vorne geschobenen, Knies stärker machen. Damit werden nämlich nicht nur die Knie-stabilisierenden Muskeln gekräftigt, sondern wir erlangen auch immer mehr Kontrolle über diese labile Position der Knie.



Wichtig hierbei ist jedoch, dass die Knie dabei **auf keinen Fall unangenehm wehtun sollten**, denn dann ist die Belastung zu hoch. Wir möchten **nie** durch Schmerzen trainieren!

➡ Bedeutet: sollte eine Übung Schmerzen hervorrufen, die Übung einfach weg lassen oder so anpassen, dass die Belastung geringer wird und die Schmerzen verschwinden.