

## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 8

### Thema: Out of Alignment und Lieblingsaktivität

Wir haben zu Beginn des Kurses gelernt, wie wichtig es ist, die Gelenke bei bestimmten Übungen optimal auszurichten, um dadurch repetitive Kompensationen zu vermeiden, welche die Belastungen auf die Gelenke erhöhen können.

Doch das bewusste Verlassen dieser "optimalen" Gelenkzentrierung kann auch viele Vorteile haben:

Wenn wir nämlich unsere Gelenke in den verschiedensten Positionen trainieren, dann sind sie für jegliche Belastungen im Alltag oder Sport vorbereitet.

- Denn öfters als wir denken mögen, werden unsere Gelenke im Alltag in Positionen gebracht, in denen wir weit entfernt sind von einer optimalen Gelenkausrichtung

Bereiten wir unseren Körper daher gezielt auf solche Positionen vor bei denen die Knie mal nach innen geführt oder verdreht werden, erreichen wir damit eine **höhere Widerstandsfähigkeit** für sämtliche Herausforderungen im Alltag, egal ob ruckartige Bewegungen oder Extrempositionen.

Ein weiterer Vorteil eines solchen Trainings ist es, dass **sämtliche Muskeln** und Faszien in unserem Körper, die kreuz und quer angeordnet sind, **dadurch auch trainiert werden**, während sie bei einem lediglich geradlinigen Training mit optimaler Gelenkzentrierung eher verkümmern würden.



Denn auch hier gilt „**use it or lose it**“. Bei allen Bewegungsradien unserer Gelenke, die wir nicht benutzen oder gezielt trainieren, gehen die Funktionen verloren und die Muskeln und Faszien **verkümmern** nach und nach.



Da wir unseren Körper aber wahrscheinlich schon lange nicht mehr auf diese Weise benutzt haben, ist es wichtig, langsam anzufangen und sich schrittweise zu steigern. Denn unser Nervensystem muss sich erst wieder an diese Bewegungen gewöhnen und die motorische Kontrolle über diese „out of alignment“ Bewegungen zurück gewinnen.

Deshalb ist es zwar anfangs wichtig, unsere Kniegelenke im Lot zu halten, aber für unsere langfristige Kniegesundheit sollten wir sie nach und nach auch Belastungen **außerhalb** der optimalen Gelenkzentrierung aussetzen.

Die Knie mal nach innen und mal nach außen gehen zu lassen, ist völlig in Ordnung, wenn unser System das schon aushält. Wenn es das nicht kann und man dabei Schmerzen verspürt, haben wir zwei Möglichkeiten:

- ⇒ Entweder Sie bleiben bei den Übungen in der Ausrichtung und kommen darauf zurück, sobald Sie eine ausreichende Beweglichkeit und Stabilität erreicht haben,
- ⇒ oder Sie setzen sich weiterhin den nicht ausgerichteten Bewegungen aus, nutzen aber eine Unterstützung, um dorthin zu gelangen. Die Stütze kann ein Stuhl, die Wand, eine andere Person usw. sein, werden Sie einfach kreativ.



- ➔ Je mehr Ihr Gehirn lernt, dass diese Position nicht gefährlich ist, desto unwahrscheinlicher wird es, dass sie Schmerzen verursacht, und schließlich können Sie sie auch ohne die Stütze ausführen.

## Lieblingsaktivität durchführen

Dass Bewegung wichtig für unsere Gesundheit ist, ist den meisten Menschen bewusst. Dennoch bewegen sich die meisten Menschen viel zu wenig. Viele glauben, sie wären nun mal einfach so, bewegungsfaul! Denn wenn immer sie sich zu mehr Bewegung gezwungen haben, haben sie es einfach nicht langfristig durchgezogen.



### Doch woran liegt das wirklich?

Ins Fitnessstudio zu gehen, kostet viele Menschen so viel Überwindung, dass sie, nachdem sie sich in einem angemeldet haben, es gerade einmal ein paar Wochen durchhalten hinzugehen und dann Monat für Monat die Beiträge bezahlen, ohne auch nur ein einziges Mal das Studio von innen zu sehen.



Liegt das wirklich an der Bewegungsfaulheit in unserer Gesellschaft oder ist es nicht vielleicht auch so, dass vielen das Gerätetraining zu stupide ist, sie sich auf dem Laufband vorkommen wie im Hamsterrad oder sie in Gruppenkursen schlichtweg überfordert sind oder sich unwohl fühlen?

Wir sind uns oftmals nicht darüber bewusst, welche Aktivitäten es sind, die uns wirklich Spaß machen, uns inspirieren und uns viel bedeuten.



Wenn wir uns aber zurückbesinnen, findet jeder Mensch mindestens eine Sportart, körperliche Betätigung oder sonstige physische Aktivität, die er gerne getan hat. Für den einen war es das Fußballspielen mit den Freunden, für den anderen das Tanzen unter freiem Himmel und für die Mutter das Spielen mit ihren Kindern. Was auch immer es ist, wäre es nicht sinnvoller, diese Dinge wieder mehr in unseren Alltag zu integrieren?



Ich denke, es ist in vielen Fällen sogar notwendig, um einen **voll funktionsfähigen und schmerzfreien Körper** zu bekommen. Denn wenn unser Körper weiß, wofür er fit und schmerzfrei sein sollte, dann wird er es auch eher wieder.

Mithilfe der folgenden Fragen versuchen wir deshalb, nun herauszufinden, was deine Lieblingsaktivitäten sind. Dafür beantwortest du dir einfach die folgenden Fragen selbst und trägst bei „Ergebnis“ die Aktivitäten/Sportarten ein, die am häufigsten vorkommen.

### **Bestimme deine Lieblingsaktivitäten**

1. Was sind deine Lieblingsaktivitäten oder Sportarten? Oder welche Aktivität wäre für dich inspirierend? Antwort:

-----  
-----

2. Welche Aktivitäten oder Sportarten konntest du früher stundenlang ohne Unterbrechung ausüben? Antwort:

-----  
-----

3. Welche Aktivitäten oder Sportarten würdest du gerne wieder ausüben, wenn du einen schmerzfreien und fitten Körper hättest? Oder vor welchen hast du aufgrund deiner Symptome Angst? Antwort:

-----  
-----

Wähle nun die Aktivität oder Sportart aus, die am häufigsten vorkam.  
Ergebnis:

-----  
-----

Zusatzfrage: Wenn deine Schmerzen sehr einschränkend sind, was sind einzelne Bewegungen oder Haltungen, die du gerne wieder ohne Probleme ausführen bzw. einnehmen können wolltest? Zum Beispiel das Hocken, Springen oder das Sitzen auf den Knien.

Antwort:

-----  
-----

Bevor du deine nun identifizierte Lieblingsaktivität blind wieder ausprobierst, bedenke noch folgendes:

Starte mit einer Dauer und Frequenz, von der du denkst, dass du sie mühelos durchhalten kannst und steigere dann allmählich die Belastung.

Aufwärmen ist immer wichtig, aber es wäre von besonderem Vorteil, deine Dysbalancen in Mobilität und Stabilität zu minimieren, um die Knie zu entlasten. In dein Warm Up könntest du deshalb einige der Übungen dieses Kurses integrieren.

Berücksichtige auch die Umgebung, in der du die Aktivität durchführen willst. Es sollte eine sein, die anregend ist und nicht zu viel Stress verursacht.

- ➔ Wie neuere Studien gezeigt haben, kann unser Stresslevel in der freien Natur an der frischen Luft gesenkt werden. Deshalb ist Wandern oder Joggen im Wald besonders empfehlenswert.



Du kannst dir zusätzlich überlegen, ob du mit Freunden zusammen Sport machen, deine Lieblingsmusik dabei hören oder dich an einen ruhigen Ort zurückziehen möchtest.

Wenn du bestimmte Bewegungen (Zusatzfrage aus dem Fragebogen) nicht mehr ausführen kannst, denke über Folgendes nach:

Bei deiner Lieblingsaktivität fällt dir vielleicht auf, wie komplex du dich wieder bewegen kannst und wie lange dein Körper der Belastung standhält. **Warum dann nicht auch diese einzelne Bewegung?**

Habe den Mut, dich wieder an die Ausführung heranzuwagen, vielleicht zunächst mithilfe einer Wand oder etwas Ähnlichem als Stütze, aber bleibe dabei so furchtlos wie möglich.

## **Wie geht es nun weiter?**

Dieser Kurs ist nun beendet. Wir hoffen, du konntest einiges über deine Kniegesundheit lernen und mitnehmen. Wir sind uns sicher: nicht nur die vielen Übungen, sondern auch die Informationen und Tipps können dir helfen, nachhaltige Kniegesundheit und mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erlangen.

Damit du auch in Zukunft weiterhin Übungen für gesunde Knie durchführen kannst, findest du unten noch eine Reihe an Übungen, die du wann immer und wo immer du willst durchführen kannst. Das einzige, was du dafür wieder benötigst, ist dein Trainingsstab.

Vielen Dank für die Teilnahme an *Knie Athlet* und viel Kniegesundheit auf deinem weiteren Weg!

## Dein Trainingsplan

### **Aktives Beinheben**



Wickele ein Handtuch um einen Fuß und hebe beide Beine gestreckt nach oben an. Nun lässt du das freie Bein bis kurz vor dem Boden ab während das obere Bein möglichst gestreckt bleibt.

### **Hüftbeugerdehnung auf Erhöhung**



Stelle einen Fuß auf einer selbst gewählten Erhöhung ab und halte den Stab über deinem Kopf. Dann schiebst du deine Hüfte soweit wie möglich nach vorne.

## Sitzende 4 Dehnung



Positioniere einen Fuß mit angezogener Fußspitze auf dem anderen Oberschenkel. Dann ziehst du dein aufgestelltes Bein soweit heran bis du eine Dehnung der Gesäßmuskulatur spürst.

## Wadendehnung an der Wand



Stelle dich ca. einen Meter vor eine Wand und stemme deine Hände gegen diese. Während dein kompletter Körper gerade ist, senkst du nun eine Fersen soweit wie möglich ab.

## Seitliches Beinheben im 4-Füßlerstand



Im 4-Füßlerstand streckst du ein Bein zur Seite aus und hebst es an, ohne mit dem Becken zu weit zur anderen Seite auszuweichen.

### **Einbeinige Brücke mit Stab**



In Rückenlage stellst du ein Bein auf und ziehst das andere mithilfe des Stabs soweit wie möglich zu dir heran. Anschließend drückst du die Ferse fest in den Boden und hebst dein Gesäß soweit wie möglich an.

### **Seitstütz mit Hüftaußenrotation**



Mit im 90 Grad Winkel gebeugten Beinen und einer Geraden von Kopf bis Knie hebst du dein Gesäß an und drehst dein oberes Bein anschließend jeweils maximal auf.

## Tiefe Brücke



Mit angezogenen Fußspitzen und leicht gebeugten Knien, hebst du dein Gesäß maximal an und streckst anschließend ein Bein im Wechsel aus.

## Fußheberkräftigung an der Wand



Stelle dich etwa eine Fußlänge vor eine Wand und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne, während das Gesäß Kontakt zur Wand behält. Dann hebst und senkst du deine Vorderfüße ab, um deine Schienbeinmuskulatur zu kräftigen.

## Standwaage



Stelle dich auf ein Bein und beuge dieses leicht. Dann führst du das andere Bein nach hinten oben, während sich dein Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnt.

### **Exzentrische Einbeinkniebeuge**



Stelle dich nah vor eine selbst gewählte Erhöhung, hebe ein Bein an und senke dein Gesäß langsam und kontrolliert auf die Erhöhung ab. Anschließend drückst du dich mit beiden Beinen wieder nach oben.

### **Ausfallschritt auf Erhöhung**



Stelle den vorderen Fuß auf einer selbst gewählten Erhöhung ab und schiebe das Knie so weit wie möglich nach vorne, während das hintere Bein möglichst gestreckt bleibt.