



Folge 3: Hüfte

Die Fitnessübungen der Nationalmannschaft

Die Übungen von DJB-Physiotherapeut Marco Welz verbessern bei den Judokas der Nationalmannschaft mögliche Schwachstellen und beugen Verletzungen vor. Mit dem *Judo Magazin* profitieren davon auch Breitensportler! In seiner Serie zeigt Welz je fünf Übungen für die Gelenke. Diesmal ist die Hüfte dran

1

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 3

Beschreibung: *Ansteuerung / Kräftigung:* Hüfte in Streckung bringen, Po-Muskel aktivieren.



2

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 3

Beschreibung: *Kräftigung:* Rückenlage, rechte Ferse auf das linke Knie. Hüfte strecken, Becken soll gerade bleiben und das andere Bein geht zur Decke.



3

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 3

Beschreibung: *Kräftigung / Koordination:* Das Standbein auf den Kasten. Beim Aufsteigen müssen der Po-Muskel aktiviert und die Hüfte gestreckt werden.



4

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Faszienmobilisation:*

1. Seitlichen Oberschenkelmuskel ausrollen und Schmerz-/Triggerpunkte spüren.
2. Auf dem Schmerzpunkt bleiben und das Knie fünfmal beugen und strecken.



5

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Faszienmobilisation:* Rolle unter den Po, betroffenes Bein überschlagen und fünfmal ausrollen. Auf Triggerpunkten bleiben und das Knie fünfmal zum Oberkörper ziehen.



Der Autor und das Konzept

Die Serie



Marco Welz ist Mitinhaber der Mannheimer Krankengymnastik-Praxis „Die Fitmacher“ und Physiotherapeut der DJB-Frauenauswahl. Der früher selbst erfolgreiche Judoka hat das Präventionsprogramm **Analytisches Körper-Konzept** entwickelt. Das auf Analyse, Therapie und Training basierende Konzept setzt er seit 2013 bei der Frauen-Nationalmannschaft ein, entsprechend seinem Credo: „Auf einem guten körperlichen Fundament können Judo-techniken noch besser umgesetzt werden.“

DJB-Physiotherapeut Marco Welz

Foto: privat