



Folge 2: Kniegelenk

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 das Knie dran

1

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung:* Die Füße sind etwas mehr als eine Fußlänge von der Wand weg. Rolle an der Brustwirbelsäule. – Kniebeuge, bis Knie und Hüfte 90° gebeugt sind.



2

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung / Koordination:* Stand, Wasserflaschen als Zusatzgewicht. – Ausfallschritt auf einer Linie und die Arme gehen in U-Stellung.



3

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 2

Beschreibung: *Koordination:* Standbein ist das betroffene Bein. – Anderes Bein zieht das Thera-Band® von vorne nach hinten, der Rumpf bleibt aufrecht.



4

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 2

Beschreibung: *Koordination:* Das betroffene Bein ist das Standbein. – Anderes Bein zieht das Theraband von hinten nach vorne. Der Rumpf bleibt stabil.



5

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Faszienmobilisation:* Oberschenkel vorne fünfmal abrollen. – Auf Triggerpunkten (Muskelverhärtungen, Anm.) bleiben und Knie fünfmal beugen und strecken.



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