



Folge 8: Ellbogen

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. Diesmal für den Ellbogen

1

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 3

Beschreibung: *Kräftigung / Ansteuerung:*

Thera-Band ist in Höhe der Brustwirbelsäule. Die Ellbogen sind gebeugt – die Arme werden nach vorne gestreckt.



2

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 3

Beschreibung: *Mobilisation / Kräftigung:*

Die Ellbogen sind gebeugt und bleiben am Körper. Das Thera-Band geht über die Zeigefinger-Handkante, die Handflächen nach außen drehen.



***Hinweis:** Einige Leser werden es gemerkt haben – viele der Übungen in dieser Serie werden von Nationalmannschaftskämpferin Viola Wächter demonstriert. Ihr sei dafür herzlich gedankt!*

3

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung:* In gestreckter Vierfüßler-Position, das Thera-Band mit der linken Hand festhalten, der rechte Oberarm bleibt am Körper. Der Ellbogen wird nach hinten gestreckt. Das Schulterblatt bleibt stabil.



4

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung:* Liegestützposition, das Thera-Band ist um beide Ellbogen gewickelt. Liegestütze nur in der schmerzfreien Bewegung trainieren.



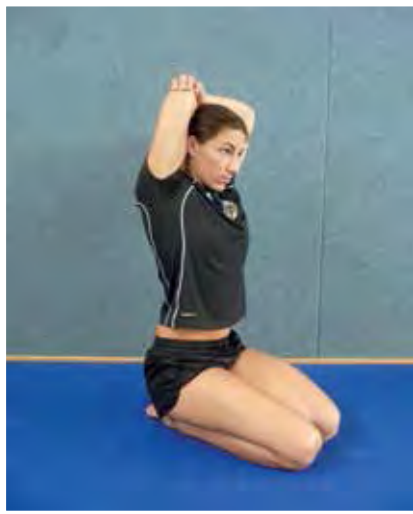
5

Art: statisch

Zeit: 20-25 Sekunden

Sätze: 2

Beschreibung: *Dehnung:* 1. Die rechte Hand greift zum Rücken, die linke greift am Ellbogen, leichter Zug zum Kopf. 2. Der rechte Arm dreht nach innen/hinten. Eine Faust machen und den Kopf zur linken Seite wenden.



Der Autor und das Konzept

Die Serie

analytisches  KörperKonzept



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