

Neue Serie, Folge 1: Sprunggelenk

Die Fitness-Übungen 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. Den Anfang macht das Sprunggelenk

1

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Faszienmobilisation:* Fußfaszie freimachen, vor und zurück rollen. Alternativ mit Tennisball ausrollen.



2

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Faszienmobilisation:* Wade fünfmal ausrollen. Auf Triggerpunkt (Muskelverhärtung, Anm.) bleiben und Fuß fünfmal hochziehen und strecken.



3

Art: dynamisch

Wiederholungen: 6-8

Sätze: 2

Beschreibung: *Mobilisation (Knochen):*

Talus (Knochen) wird mit Gummiband fixiert und Unterschenkel/Knie bewegt sich über den Fuß.



4

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung:* Rumpf liegt stabil auf dem Boden, Fuß ausstrecken und gegen den Widerstand des Minibands hochziehen.



5

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Koordination / Stabilität:* Standbein ist das betroffene Bein, rechtes Bein kreist um die Flasche (zehnmal rechts-, zehnmal linksherum).



Der Autor und das Konzept

Die Serie

analytisches  **KörperKonzept**



Marco Welz (Foto) 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