

Zuhause fit

mit Physio-Tipps von Box-Weltmeister David Kerkmann

1



Stabilisation der Abduktoren:

Ein gezieltes Abduktoren-Training stärkt nicht nur die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, sondern unterstützt auch die Hüftstabilität. Beim Abduktoren-Training hebst du seitlich dein Bein im Liegen. Achte auf kontrollierte Bewegungen und korrekte Haltung, um die äußeren Hüftmuskeln zu stärken. Neben einer straffen Kehrseite kann die Übung Knieschmerzen lindern, Leistenproblemen vorbeugen und Rückenschmerzen reduzieren.

- Knieschmerzen lindern
- Leistenprobleme vorbeugen
- Rückenschmerzen reduzieren

2



- Körperdynamik fördern
- Körperstatik verbessern

Bird dog:

Beim Bird dog befindest du dich im Vierfüßlerstand. Strecke gleichzeitig das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne. Halte dabei den Rücken gerade und die Halswirbelsäule in Verlängerung. Dehne die Fingerspitzen nach vorne und halte die Position für 7-8 Sekunden, bevor du die Seite wechselst. Diese Übung fördert die Gesamtkörperdynamik und verbessert die Körperstatik.

Zuhause fit

mit Physio-Tipps von Box-Weltmeister David Kerkmann

3

- **kräftigt die Muskulatur von Rücken, Gesäß und Beinrückseiten**
- **Körperhaltung verbessern**
- **Verdauung fördern**



Kobra:

Die Kobra-Übung, ideal zum Abschluss eines Trainings, kräftigt die Muskulatur der Körperrückseite, speziell den unteren Rücken, das Gesäß und die Beinrückseiten. Durch die Dehnung der Bauchmuskeln, die Öffnung des Brustkorbs und die Förderung der Verdauung verleiht die Kobra ein energetisierendes Gefühl von Freiheit und Offenheit. Liegend auf dem Bauch platzierst du die Hände neben den Schultern und hebst den Oberkörper nach oben, während die Beine am Boden bleiben. Halte die Position kurz, um Muskeln zu aktivieren und die Körperhaltung zu verbessern.

4



- **Mobilität trainieren**
- **Stabilität trainieren**
- **Gleichgewicht trainieren**

Standwaage:

Die Standwaage ist eine Übung, bei der du dein linkes oder rechtes Bein nach hinten in die Luft streckst. Du kannst den Oberkörper gerade halten oder leicht nach unten neigen, während du mit den Armen die Balance hältst. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kannst du die Augen schließen. Diese Übung trainiert die Mobilität, Stabilität und das Gleichgewicht und beansprucht dabei verschiedene Muskelgruppen.

Zuhause fit

mit Physio-Tipps von Box-Weltmeister David Kerkmann

5



Planks für die Körpermitte:

Beginne in der Liegestützposition mit den Händen direkt unter den Schultern und den Zehen aufgestellt. Der Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis zu den Fersen. Spanne die Bauchmuskeln an und halte den Rücken gerade, um eine stabile Rumpfmuskulatur zu gewährleisten. Halte diese Position solange du kannst.

- Haltung trainieren
- Bauchmuskeln trainieren

- Haltung trainieren
- seitliche Bauchmuskeln trainieren
- Körperstabilität trainieren



Seitliche Planks:

Bei seitlichen Planks legst du dich auf die Seite und stützt deinen Körper auf dem Unterarm, während der Körper eine gerade Linie bildet. Spanne die seitliche Bauchmuskulatur an, hebe die Hüfte, und halte die Position, um Rumpfstabilität zu fördern. Diese Übung kräftigt nicht nur die seitlichen Bauchmuskeln, sondern verbessert auch die allgemeine Körperstabilität und Haltung.

Zuhause fit

mit Physio-Tipps von Box-Weltmeister David Kerkmann



Crunches:

Für Ball-Crunches liegst du auf einem Ball, wobei dein Gesäß bis zum oberen Rücken den Ball berührt. Die Beine sind angewinkelt, Füße fest auf dem Boden. Der Kopf bildet eine Verlängerung der Wirbelsäule, die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt. Hebe den Oberkörper leicht an, atme aus, und halte die Bauchmuskeln angespannt. Senke den Oberkörper kontrolliert ab, atme ein, und bewahre die Muskelspannung, ohne den Oberkörper komplett abzulegen

- **Haltung trainieren**
- **Bauchmuskeln trainieren**



Zuhause fit

mit Physio-Tipps von Box-Weltmeister David Kerkmann

8



Schulterdrücken:

Um die Schulter und-Rückenmuskulatur mit leichten Gewichten zu trainieren, setze dich auf den Ball und nimm die Gewichte in die rechte und linke Hand. Dann die Arme nach oben strecken und die Hanteln so drehen, dass die Finger von vorne zu sehen sind. Die Arme anschließend bis zur Schulter hinabsenken, ein paar Sekunden halten und wieder nach oben drücken. Wenn du keine Hanteln zuhause hast, kannst du alternativ auch gefüllte Wasserflaschen nehmen.

- **Schultermuskulatur trainieren**
- **Rückenmuskulatur trainieren**



Zuhause fit

mit Physio-Tipps von Box-Weltmeister David Kerkmann

9



Lunges:

Lunges sind eine großartige Übung, um deine Beinmuskulatur zu stärken, insbesondere Quadrizeps, Gesäßmuskulatur und Beinbeuger. Um sie richtig mit leichten Gewichten durchzuführen, beginnst du in aufrechter Position, machst einen großen Schritt nach vorne, senkst das hintere Knie ab und kehrst dann in die Ausgangsposition zurück. Achte darauf, dass die vordere Knieposition über dem Knöchel bleibt und halte deinen Oberkörper aufrecht, um die Übung effektiv und sicher zu gestalten.

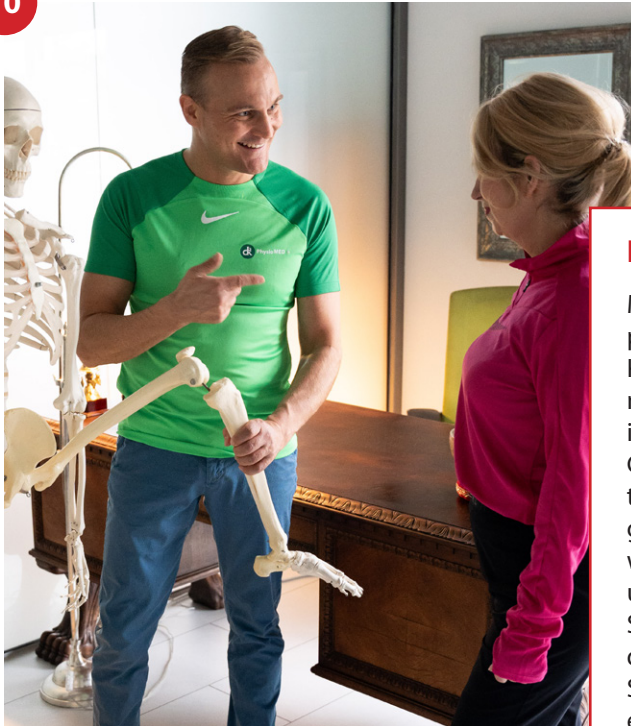
- Beinmuskulatur stärken
- Gesäßmuskulatur stärken



Faktencheck:

mit Physio-Tipps von Box-Weltmeister David Kerkmann

10



Kniegelenkverschleiß (Arthrose):

Muskuläres Ungleichgewicht beschleunigt den Knorpelverschleiß im Knie, was zu Arthrose führen kann. Kräftigungsübungen und entzündungshemmende Ernährung können die Schmerzen lindern. Bewegung ist entscheidend, da sie die Muskulatur stärkt und die Gelenkflüssigkeit fördert. Schonung sollte nur im akuten Entzündungsstadium erfolgen. Muskuläres Ungleichgewicht beschleunigt den Knorpelverschleiß im Knie, was zu Arthrose führen kann. Kräftigungsübungen und entzündungshemmende Ernährung können die Schmerzen lindern. Bewegung ist entscheidend, da sie die Muskulatur stärkt und die Gelenkflüssigkeit fördert. Schonung sollte nur im akuten Entzündungsstadium erfolgen.



Kniemobilisation bei Arthrose:

Kniemobilisation ist eine Therapie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Schmerzlinderung. Der Therapeut verwendet sanfte Handgriffe, um die Funktion des Knies zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern.

Nächstes Level:

mit Physio-Tipps von Box-Weltmeister David Kerkmann

11



Intensive Kniebeugen:

Kniebeugen sind eine unbestrittene Allround-Übung, die die Sprungkraft, Schnellkraft und Stabilität der unteren Körperhälfte verbessert. Ideal zur Regeneration nach Verletzungen trainieren sie effektiv Waden-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Um Kniebeugen richtig durchzuführen, stelle deine Füße schulterbreit auf, senke die Hüfte nach hinten und unten, während du die Knie in einer Linie über den Fußspitzen hältst. Achte darauf, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Kehre in die aufrechte Position zurück. Die Intensität von Kniebeugen kann durch längeres Halten oder das Hinzufügen von Gewichten gesteigert werden.



Intensive Planks für die Körpermitte:

Um die Plank intensiver zu gestalten, hebe ein Bein an und stehe auf den Zehenspitzen. Du kannst auch die Arme strecken, anstatt auf den Unterarmen zu bleiben, um die Übung noch anspruchsvoller zu machen. Wichtig ist, die Bauch- und Po-Muskeln anzuspannen, um die Kontrolle zu behalten.