



Kniefaufbautraining

Inhalt

Vorwort	4
Kniebeugen.....	5
Wadenheber.....	6
Russian Twist	7
Ausfallschritte, Bein hoch.....	8
Einbeinige Treppensprünge	9
Einbeiniges Kreuzheben	10
Einbeinige Kniebeugen.....	11
Einbeiniges Gewichtheben.....	12
Zweibeinige Treppensprünge.....	13
Einbeinige Sprünge.....	14
Bänklisprünge	15
Meine Geschichte.....	16
Danksagung	19

Vorwort

Dieses Buch ist das Resultat meiner Projektarbeit am Ende der 3. Sek.. Nach langem Überlegen, kam ich schliesslich zu der Idee, ein Buch und einen Film zu erstellen. Die Leitfrage meiner Arbeit lautet: Wie erstelle ich ein Buch und einen kleinen Film über das Aufbautraining eines Knies?

Mit diesem Buch will ich zeigen, wie man ein Knie fit bringen kann. Dieses Buch ist für diejenigen, die ebenfalls Knieprobleme haben und sich nicht damit abfinden können es aufzugeben, Sport zu machen. Ich will ihnen zeigen, dass es sich lohnt, für etwas zu kämpfen, das man liebt. Auch wenn es nicht immer bergauf gehen kann.

Die folgenden Übungen sind als ein Training gedacht. Man benötigt dafür etwa eine Stunde Zeit, ohne Einwärmen. Als Einwärmen würde ich leichtes Joggen empfehlen. Natürlich sollte man nie über die Schmerzgrenze hinaus trainieren, aber manchmal muss man auch die Zähne zusammen beissen. Wichtig ist, dass man mit beiden Beinen gleich viel macht. Dadurch vermeidet man, dass das eine Bein immer stärker und das andere immer schwächer wird. Nach dem Training sollte man locker auslaufen und auch noch etwas dehnen. Ich mache einige dieser Übungen heute noch, daher gibt es keine genaue Zeitspanne, bis man aufhört.

Die Bilder sollten zusammen mit der passenden Beschreibung genug verständlich sein, um die Übungen ausführen zu können. Sollte dies nicht der Fall sein, habe ich jeder Einheit einen QR-Code hinzugefügt, über den man die passende Übung als Film auf YouTube anschauen kann.

Ich wünsche allen „Nachahmern“ viel Erfolg und hoffe, dass ihnen diese Übungen genauso helfen, wie sie es mir taten und heute noch tun.

Kniebeugen



Ausgangsposition:

- hüftbreit
- nicht ganz gestreckte Beine

Wiederholungen:

- 3 mal 12



Aufgabe:

Man geht in die Knie. Das Knie darf dabei nicht über die Fussspitze hinaus. Die Beine nie ganz strecken!



Wadenheber



Ausgangsposition:

- ein Fussballen auf Kante

Wiederholungen:

- 3 mal 8 pro Seite



Aufgabe:

Man bewegt hier nur die Fussspitze, hoch und runter. Der Rest des Körpers bleibt ruhig.



Russian Twist



Ausgangsposition:

- Po auf dem Boden
- Beine angewinkelt in der Luft

Wiederholungen:

- 3 mal 12 pro Seite



Aufgabe:

Die Ausgangsposition wird beibehalten. Man bewegt nur die Arme von links nach rechts.



Ausfallschritte, Bein hoch



Ausgangsposition:

- Gewicht auf dem Bein auf dem Boden
- anderes Bein hochgelagert
- gerader Rücken

Wiederholungen:

- 3 mal 12 pro Seite



Aufgabe:

Man geht mit dem Bein, auf dem das Körpergewicht lagert, in die Knie. Der Arm wird diagonal zum Standbein angehoben (rechtes Bein, linke Hand). Das Knie sollte nicht über die Fußspitze hinausgehen.



Einbeinige Treppensprünge



Ausgangsposition:

- Gewicht auf Sprungbein
- anderes Bein leicht angewinkelt und in der Luft

Wiederholungen:

- 2 mal 8 pro Seite



Aufgabe:

Sobald man sich bereit fühlt, geht man mit dem Sprungbein leicht in die Knie und stösst sich vom Boden ab. Bei der Landung muss man darauf achten, dass der Fuss und das Knie nicht nach innen kippen. Ebenfalls sollte man das Aufsetzen auf dem Boden kaum hören. Wie bei allen Übungen ist es wichtig, dass man mit beiden Beinen gleich viele Wiederholungen macht.



Einbeiniges Kreuzheben



Ausgangsposition:

- Gewicht auf einem Bein
- anderes Bein beinahe gestreckt

Wiederholungen:

- 3 mal 8 pro Seite



Aufgabe:

Der Arm mit dem Gewicht wird gestreckt. Dabei geht man mit dem Standbein in die Knie. Auch hier wieder darauf achten, dass die Fusspitze immer zu sehen ist. Das andere Bein streckt man nach hinten.



Einbeinige Kniebeugen



Ausgangsposition:

- Gewicht auf einem Bein (Standbein)
- anderes Bein gestreckt

Wiederholungen:

- 3 mal 12 pro Seite



Aufgabe:

Beim Beugen des Standknies darauf achten, dass das Knie nie über die Fussspitze hinweggeht. Das andere Bein ist immer gestreckt. Man sollte nur so weit runtergehen, dass man auch wieder aufstehen kann. Es ist wichtig, dass der Rücken gerade ist und man keinen Katzenbuckel macht. Daran denken: Immer gleich viele Wiederholungen pro Bein.



Einbeiniges Gewichtheben



Ausgangsposition:

- Gewicht auf einem Bein
- anderes Bein beinahe gestreckt
- gerader Rücken

Wiederholungen:

- 3 mal 8 pro Seite

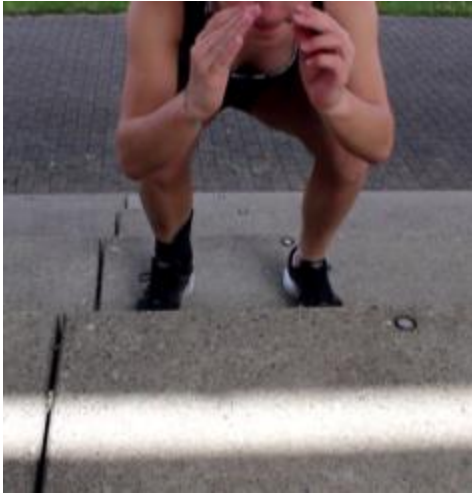


Aufgabe:

Sobald man einen guten Stand hat, geht man mit dem Oberkörper in die Waagrechte. Danach biegt man das Knie soweit, dass man das Gewicht zu fassen kriegt. Mit dem Gewicht in der Hand richtet man sich wieder auf. Das Standbein ist nie ganz durchgestreckt! Den gleichen Prozess macht man auch, um das Gewicht wieder auf dem Boden abzustellen.



Zweibeinige Treppensprünge



Ausgangsposition:

- hüftbreit
- gerader Rücken

Wiederholungen:

- 2 mal 8

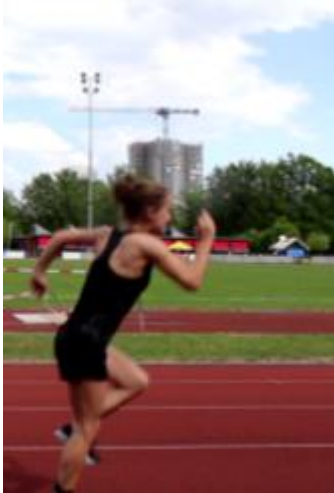


Aufgabe:

Der Rücken bleibt gerade, während man sich vom Boden abstößt. Die Landung sollte man kaum hören.



Einbeinige Sprünge



Ausgangsposition:

- Gewicht auf Sprungbein
- Schwungbein angewinkelt

Wiederholungen:

- 3 mal 8 pro Seite



Aufgabe:

Beim Springen ist darauf zu achten, dass das Sprungbein dabei einen Kreis beschreibt. Das Sprungbein sollte so weit wie möglich Richtung Oberschenkel „gezogen“ werden. Das andere Bein bleibt ruhig. Beim Aufsetzen sollte man so wenig wie möglich hören.



Bänklisprünge



Ausgangsposition:

- hüftbreite Beinstellung
- Arme hinten, bereit für Schwung

Wiederholungen:

- 3 mal 45sec.



Aufgabe:

Man stösst sich mit beiden Beinen gleichzeitig vom Boden ab. Landet auf dem Bänkli und springt auf der anderen Seite wieder hinunter. Auf dem Boden gelandet, dreht man sich Richtung Bänkli und die Übung beginnt von neuem. Die einzelnen Sprünge sollten möglichst schnell hintereinander ausgeführt werden.



Meine Geschichte

Skifahren! Mein Kindheitstraum, seit Didier Cuche im Frühjahr 2008 die härteste Abfahrt der Welt, die Streif, zum bereits zweiten Mal gewann. Ich sass vor dem Fernseher und war fasziniert. Nur diese zwei Bretter, ein Mensch und so eine hohe Geschwindigkeit. Skifahren: Ein Traum!



Ich wollte nur noch Ski fahren. So kam es, dass ich im Winter 2008 in den Skiclub SSC-Toggenburg eintrat. Es machte mir - wie erwartet - riesigen Spass und ich brettete mit meinem orangen Didier Cuche Helm die Pisten hinunter.

Wir fuhren leider meist nur Riesenslalom und Slalom, aber ich war immer total aufgeregt, wenn ein Super-G-Training anstand, da mein Herz für die schnellen Disziplinen schlägt.

In der Saison 2013/2014 machte ich das erste Mal Bekanntschaft mit Knieschmerzen. Nachdem ich im Training in einer Linkskurve wegrutschte, fiel mir das Gehen schwer. Nach zwei Wochen musste ich zum MRI. Die Diagnose lautete: Riss des Innenmeniskus links. Meine Welt brach zusammen! Eine Operation im Frühling war unumgänglich.



Die sechs Wochen an Krücken mit Physiotherapie und die insgesamt zwölf Wochen ohne Sport machten mir zu schaffen. Leider fiel uns erst viel später auf, dass die Physiotherapie die Muskeln nicht aufbauen konnte. Trotz meiner OP stand ich im Herbst bereits wieder auf dem Gletscher. Ich hatte etwas Angst vor der ersten Abfahrt, aber es stellte sich schnell heraus, dass mein Knie hielt. In dieser Saison hatte ich Freude am Skifahren, aber ich kam nicht auf ansprechende Resultate. In meinem Kopf war ich überhaupt nicht bereit, ich hatte eine Barriere aufgebaut und dahinter meine eigene Welt.

Im Februar 2016 fuhr ich mein vermutlich bestes Rennen, leider schied ich wenige Tore vor dem Ziel aus. Die Bedingungen an diesem Tag waren extrem

schlecht. Ich fuhr frustriert die Piste hinunter und flog über einen Hügel. Etwa 20 Minuten später fand ich mich im Rettungsschlitten wieder.

Meine ersten Gedanken waren: „Wieso schon wieder?“ Ein erneutes MRI zeigte, dass die Naht am Meniskus gehalten hatte, ich mir aber einige Bänder angerissen und eine Knochenprellung zugezogen hatte. Die Saison war frühzeitig beendet...

Die nächste Saison war in meinem Kopf und ich wollte unbedingt dabei sein. Im Sommer ging ich mit meiner Mutter joggen. Nach einigen Metern verspürte ich erneut Schmerzen im Knie. Ich versuchte, mir nichts anmerken zu lassen, aber es ging nicht lange, bis meine Eltern dies bemerkten. Also landete ich zum dritten Mal im MRI. Als mir mein Arzt mitteilte, dass die Naht gehalten hatte, ich nun aber einen neuen Riss im Meniskus hatte, war mir klar, im Winter würde ich nicht mehr Ski fahren. Einer erneuten OP stimmten meine Eltern nicht zu...

So endete meine Skikarriere leider früher als gewünscht. Erneut besuchte ich eine Physiotherapie, viele Stunden, wochenlang. Es brachte leider keine Besserung. Ich zog mich immer weiter zurück und meine Eltern suchten nach neuen Möglichkeiten. Im Herbst 2016 kam es, dass ich bei Ivana Wösch, einer Mountainbikerin und Personaltrainerin, ein Muskel-Aufbautraining begann.

Dies war die letzte Chance, würde dies auch nichts bringen, würde ich mein Knie ein zweites Mal operieren lassen müssen.

Zum Glück für mich half mir das Training bei ihr nicht nur für den Muskelaufbau, sondern auch für die Barriere im Kopf. Noch heute gehe ich zu ihr ins Training, ich bin schmerzfrei! Ich fahre keine Rennen mehr, aber ich kann „normal“ Ski fahren. Ich fühle mich frei, wenn alles um mich



herum an mir vorbeizieht und ich den Schnee unter meinen Skiern höre. Die Geschwindigkeit ist das Grösste für mich...

Das Skifahren hat mir wehgetan, aber es ist und bleibt die Liebe meines Lebens...

Danksagung

In meiner Danksagung möchte ich verschiedenen Menschen nicht nur für die Hilfe bei der Herstellung dieses Buchs danken, sondern auch für die Unterstützung auf meinem bisherigen Weg.

Als erstes danke ich meiner Familie, vorab meinen Eltern, die mich unterstützen, seit ich mir das Skifahren in den Kopf gesetzt habe. Sie waren immer für mich da, egal, ob es darum ging, mich ins Training zu fahren, mich an Rennen zu begleiten oder mir die Ausrüstung zu finanzieren. Auch als Motivatoren standen sie oft hinter mir, vor allem in der Zeit, als ich nicht mehr an mich selbst glaubte. Im Nachhinein habe ich realisiert, dass es auch für sie nicht einfach war, zu sehen, wie es mir schlecht ging und mir nicht helfen zu können, weil ich niemand an mich ranliess.

Auch mein Bruder Nando war für mich da. Ich wusste und weiss, er hat immer offene Ohren für mich. Ein weiterer Dank gebührt meinen Trainern. Es gefiel mir zwar nicht, dass sie mir manchmal verboten hatten, mitzumachen, aber heute verstehe ich es. Sie wollten immer nur das Beste für mich.

Natürlich geht auch ein grosser Dank an Ivana Wösch. So viele Stunden hat sie mit mir zusammen investiert, um mich wieder fit zu kriegen. Lange habe ich nicht daran geglaubt, doch Ivana tat das immer. Sie stand immer hinter mir und hat mir geholfen, die Situation zu akzeptieren und damit zurechtzukommen. Es sind ihre Übungen, die mir und meinem Knie geholfen haben und die ich nun im vorliegenden Buch dokumentiert habe.

Danke sage ich auch meiner Schulfreundin Anouk, für die Zeit und die Geduld beim Aufnehmen der Videos und beim Fotografieren.

Zuletzt - last but not least - danke ich auch meiner Mentorin, Frau Iris Bodenmann, für die beratende Unterstützung zum erfolgreichen Umsetzen meines Projekts.