

11. Januar 2021
Online-Trainer Fortbildung
-- HÜFTE --

Femoroacetabuläres Impingement
(FAI)



Daily Warm-Up Routine

- Die „**Mobility-Routine**“ ist speziell für die Gesundheit eurer Hüfte ausgelegt und sollte auch als Warm-Up für die am Tag folgende Trainingseinheit genutzt werden. Sie ist so wichtig wie das tägliche Zähneputzen, also mache sie jeden Tag

Hip Rotation Drill 1 10 Wdh/Seite



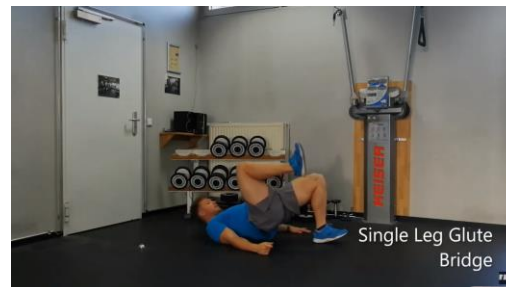
Hip Flexor Stretch 5 Wdh/Seite



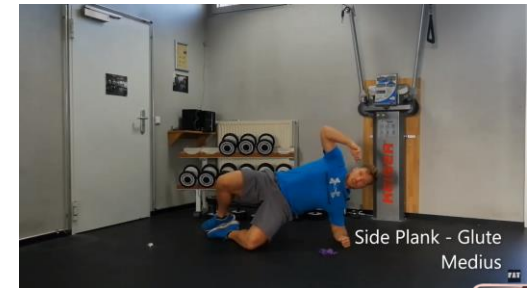
Hip Rotation Drill 2 5 Wdh/Seite



Single Leg Glute Bridge 3x10Sek/Seite



Side Plank – Glut Med 5x10 Sek/Seite



Hip Airplane 5 Wdh/IR-AR/Seite



Liegestütz-Matrix



Pre-Season Workout

(on team before season training period)

Beckenstabi 10 x pro Seite



Plate-Squat 3 x 10



Pallov-Press halbkniend 3 x 10 pro Seite



Miniband Side-Walk 3 x 10 pro Seite



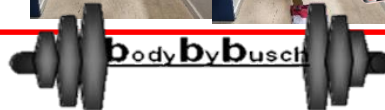
Step-Up 3 x 10 pro Seite



Multi-Directional Slide Lunges 3 x 2 pro Seite



Einbeinkniebeuge 3 x 6 SlowMo



Liegestütz-Macarena



Total-Squat Mobility 8x



In-Season Workout (competitive period)

Kreuzheben 3 x 6



Pallov – Press im Ausfallschritt 3 x 10 pro Seite



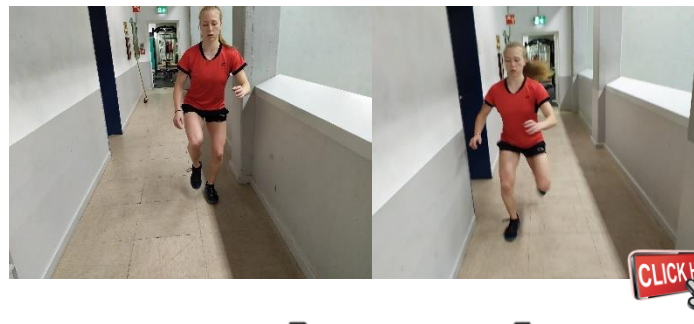
Adduktion stehend 3 x 10 pro Seite



Bulgarian Squat 3 x 6



Diagonal Sprünge 3 x 5 pro Bein



Miniband Rotation + Squat 3 x 6



Off-Season Workout

(individual after season training period)



Sumo Squat 3 x 8

Beckenlift mit Miniband iso 3 x 6 x 30 sec

4 Füßler iso 3 x 6 x 30 sec pro Seite



Cook Hip Lift einbeinig 3 x 8 pro Seite

Single Leg Abduction & Adduction iso 3 x 6 x 10 sec pro Bein und Richtung

Clamshell 3 x 20 pro Seite

