

Therapieplan Adduktorentendinose /Schambeinentzündung

1. Muskelaufbau / Rumpfstabilisierung

Dauer: 3x pro Woche, jeden zweiten Tag ca. 30-40min

Bauchmuskeltraining (z.B. Pamela Reif Videos uvm.), anfangs vor allem ohne Rotation und in der geschlossenen Kette (Füße berühren den Boden), z.B. Planks

Aufschulung der oberen Rückenmuskulatur, z.B. Ruderübungen, umgekehrter Butterfly, Lat-Ziehen

Dehnung der Hüftbeuger zur Aufhebung der Beckenkipfung (Dehnung M. iliopsoas und langer Bauch M. rectus femoris)

Kräftigung und Dehnung der gesamten hinteren Kette und der Adduktoren (geführte, langsame Bewegungen, z.B. Kopenhagener Planks)

Ziel ist die Verbesserung der Rumpfstabilität mit Aufrichtung des Beckens und damit Entlastung der Adduktorenmuskulatur durch Verringerung des Lastarms

Die SportOrthopädie Bremen wünscht viel Spaß beim Training - und gute Besserung