

Trainingsplan für die Kreuzbandriss Rehabilitation

Ziel	Rehabilitation (Kraftaufbau, Stabilität, Beweglichkeit und Funktionalität)
Level	80% des Knies sind rehabilitiert
Tage pro Woche	3-4 mal pro Woche
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	6-8 Wochen

Es gibt eine Einheit, die 3-4x pro Woche absolviert wird. Diese eine Einheit besteht aus einem Aufwärmen, einem Krafttraining, Stabilitätstraining sowie einem Dehnen.

Aufwärmen

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Fahrradfahren	1x 5-10 Minuten	Leicht
Kniebeugen ohne Gewicht	2x 10 Wdh.	Leicht
Beinpendel	2x 10 Wdh. pro Bein	Leicht

Krafttraining

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Beinpresse	3	60-70%
Hamstring Curls	3	50-60%
Kniestrecker	3	50-60%
Wadenheben	3	60-70%
Seitliche Ausfallschritte	3	50-60%
Step-Ups	3	50-60%

Stabilitätstraining

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Einbeiniges Stehen auf einem Balancekissen	3x 30 Sekunden	-
Side Plank	3x 30 Sekunden pro Seite	-
Bosu Ball Kniebeuge	3x 10 Wdh.	-

Beweglichkeitstraining

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Quadrizeps Dehnung	2x 30 Sekunden	-
Hamstring Dehnung	2x 30 Sekunden	-
Waden Dehnung	2x 30 Sekunden	-

Anmerkungen:

Umso besser die Rehabilitation verläuft, umso eher sollte das Gewicht beim Krafttraining erhöht werden, um weitere Adaptionen in Hinblick auf die Sehnen zu stimulieren. Die ersten zwei Wochen lohnt es sich, langsam und konservativ anzufangen, um die Belastung zu testen. Wenn das Knie Fortschritte verzeichnet, kann mit einer höheren Intensität trainiert werden. Falls Rückschritte bemerkt werden (z.B. durch größere Schmerzen), sollte die Intensität verringert werden.