RCT on WBV and Acute Lateral Ankle Sprain

Trainingsumfang
Siehe Studienprotokoll.

Trainingsparameter
- Die **Trainingszeit** wird am Gerät eingestellt. Wählen Sie aus den unten beschriebenen Übungen drei pro Übungsreihe aus. Führen Sie jede Übung 1 Minute durch.
- Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Trainingsplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training.
- Die **Trainingsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Trainingsziel (Mobilitation, Training der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelkraft).

**Hinweise**
- Vor dem ersten Training: Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch einen geschulten Betreuer.
- Kopf soll nicht mitvibrieren!
- Keine durchgestreckten Knie bei Fußpositionen über Position 2,5.
- Fußposition immer symmetrisch um Position 0 einnehmen.
- Alle Übungen langsam und bewusst durchführen.

**Tag 4 bis 10**

### Übung 1
- **Trainingszeit**: 5:00
- **Trainingsfrequenz**: 10/16 Hz
- **Amplitude**: 1–2
- **Übung**: Sitz auf Gymnastikball

Aufrechter Sitz.
Ball durch Beugen und Strecken der Knie vor- und zurückrollen.
Oberkörper bleibt aufrecht.
4 Sekunden vorwärts – 4 Sekunden rückwärts.

**Tag 14 bis 21**

### Übung 2
- **Trainingszeit**: 5:00
- **Trainingsfrequenz**: 10/16 Hz
- **Amplitude**: 1–2
- **Übung**: Sitz auf Gymnastikball einbeinig

Aufrechter Sitz quer vor Galileo.
Ein Fuß auf die Trainingsplattform, Sprunggelenk auf Position 0!
Ball durch Beugen und Strecken der Knie vor- und zurückrollen.
Oberkörper bleibt aufrecht.
4 Sekunden vorwärts – 4 Sekunden rückwärts.

### Übung 3
- **Trainingszeit**: 3:00
- **Trainingsfrequenz**: 18–24 Hz
- **Amplitude**: 1–2,5
- **Übung**: Kniebeuge beidbeinig

Oberkörper aufrecht.
Arme hängen entspannt.
In die Hocke gehen – Fersen bleiben unten!
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.
Auf Beinachse achten!

### Übung 4
- **Trainingszeit**: 3:00
- **Trainingsfrequenz**: 18–24 Hz
- **Amplitude**: 1–2,5
- **Übung**: Gewichtsverlagerung

Oberkörper aufrecht.
Körpergewicht zur Seite verlagern.
Im Wechsel je 4 Sekunden pro Seite.
Keine Seitneigung im Oberkörper!

### Übung 5
- **Trainingszeit**: 3:00
- **Trainingsfrequenz**: 18–24 Hz
- **Amplitude**: 1–2,5
- **Übung**: Gewichtsverlagerung

Oberkörper aufrecht.
Körpergewicht zur Seite verlagern.
Im Wechsel je 4 Sekunden pro Seite.
Keine Seitneigung im Oberkörper!

Insg. 3 Übungsreihen: 2 Minuten Pause nach jeder Übungsreihe, dann Übung 1–4 wiederholen!
RCT on WBV and Acute Lateral Ankle Sprain

**Trainingsumfang**

Siehe Studienprotokoll.

**Trainingsparameter**

- Die **Trainingszeit** wird am Gerät eingestellt. Wählen Sie aus den unten beschriebenen Übungen drei pro Übungsreihe aus. Führen Sie jede Übung 1 Minute durch.
- Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Trainingsplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training.
- Die **Trainingsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Trainingziel (Mobilisation, Training der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelfestigkeit).

**Woche 4 bis 6**

### Übung 1

- **3:00**
- 18–24 Hz
- 2–3

**B1 Kniebeuge beidbeinig**

Oberkörper aufrecht. Arme hängen entspannt. In die Hocke gehen – Fersen bleiben unten! 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts. Auf Beinachse achten!

### Übung 2

- **3:00**
- 18–24 Hz
- 2–3

**43 Hüpfen im Wechsel**

Oberkörper aufrecht. Im Wechsel auf linkes und rechtes Bein hüpfen. Keine Seitneigung im Oberkörper!

### Übung 3

- **3:00**
- 18–24 Hz
- 2–3

**I Wadentraining Kniebeuge beidbeinig**

Oberkörper aufrecht. Knie stark beugen. Fersen so weit wie möglich anheben. Endposition 20 Sekunden halten. Fersen langsam in Ausgangsposition zurück. Übung wiederholen.

### Übung 4

- **3:00**
- 18–24 Hz
- 2–3

**10 Gewichtsverlagerung einseitig unterlegt**

Galileo einseitig unterlagern. Oberkörper aufrecht. Körpergewicht zur Seite verlagern. Im Wechsel je 4 Sekunden pro Seite. Keine Seitenachse im Oberkörper!

### Übung 5

- **3:00**
- 18–24 Hz
- 2–3

**23 Kniebeuge beidbeinig tief**

Tiefe Hockposition einnehmen (45°–90°). Fersen bleiben unten! Tiefe Hocke solange wie möglich halten. Auf Beinachse achten!

Insg. 3 Übungsreihen: 2 Minuten Pause nach jeder Übungsreihe, dann Übung 1–5 wiederholen!