

Hinweise zur Übungsausführung:

- Bei jeder Übung ist die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) und die saubere Beinachse (siehe Übung Einbeinstand) einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!
- Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Praxisstunden. Intensitätssteigerung durch Erhöhung der Wiederholungszahl (10 - 30 Wdh. bei dynamischen Übungen) bzw. Erhöhung der Haltezeit (10 - 60 sec. bei statischen Übungen). Danach Intensitätssteigerung über die Anzahl der Sätze (3 - 6)

Koordination im Stand



Einbeinstand (EBS): Fußaußenkante mehr belasten, vorne haben alle Fußzehen mit der Unterlage Kontakt. Das Standbein ist leicht gebeugt und das Kniegelenk befindet sich senkrecht über dem Sprunggelenk (keine X- bzw. O-Beinstellung).

Varianten: Verschiedene Unterlagen, EBS aus Bewegung, offene / geschlossene Augen

Trainingsziel: Verbesserung der Beinachse und des Gleichgewichts

Kraft im Stand



Abduktion: Das Schwungbein vom leicht gebeugten Standbein seitlich nach hinten abspreizen und wieder zurückführen. Der Oberkörper bleibt dabei stabil und die Bewegung erfolgt nur aus dem Hüftgelenk. ACHTUNG: Das Schwungbein dabei nicht nach außen bzw. innen drehen.

Varianten: Mit Theraband oder Gewichtsmanschette

Trainingsziel: Kräftigung der Beinabspreizer



Kniebeugen parallel: Setzen Sie sich in Zeitlupe auf einen Stuhl. Die Fersen befinden sich dabei nahe der Stuhlbeine und die Belastung ist auf den gesamten Füßen gleichmäßig verteilt (Fersen nicht abheben). Kommen sie anschließend in den aktiven Stand zurück.

Varianten: Übung ohne Absitzen durchführen, Zusatzgewichte

Trainingsziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Kniebeugen in Schrittstellung: Die Beine befinden sich in großer Schrittstellung. Die Fußspitzen zeigen gerade nach vorn. Die Ferse des hinteren Beines ist vom Boden abgehoben. Nun werden beide Knie gebeugt und der Oberkörper bleibt in senkrechter Position.

Trainingsziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

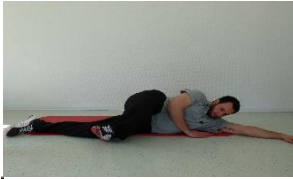
Kraft in Seitenlage



Abduktion gestreckt: Das in der Luft befindliche obere Bein gestreckt nach hinten oben abspreizen und in die Ausgangsposition zurückführen. **ACHTUNG:** Der gesamte Körper bildet eine Linie und die Hüfte befindet sich in Hüftstreckung.

Varianten: Haltend, mit Theraband oder Gewichtsmanschette

Trainingsziel: Kräftigung der Beinabspreizer



Beuge- Streckmuster: Oberes Bein vom unteren gebeugten Bein abheben und dann nach hinten strecken. Das Bein anschließend ohne abzulegen in die Ausgangsposition zurückführen.

Varianten: Mit Theraband oder Gewichtsmanschette

Trainingsziel: Kräftigung der Beinabspreizer und der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Adduktion: Beide Beine befinden sich auf dem Boden. Das untere Bein ist gestreckt, das obere Bein gebeugt. Nun das untere Bein gestreckt vom Boden abheben und zur Decke führen. Die Fußaußenkante befindet sich dabei parallel zur Unterlage. Das Bein anschließend ohne abzulegen in die Ausgangsposition zurückbringen.

Varianten: Haltend, mit Gewichtsmanschette

Trainingsziel: Kräftigung der Beinschließer

Kraft in Rückenlage



Bridging: Bei hüftbreit aufgestellten Beinen wird das Gesäß vom Boden abgehoben. Der gesamte Körper bildet dabei eine Linie.

Varianten: Gehen auf der Stelle, Gesäß tief / hoch führen, ein Bein abheben und in 90°-Stellung bringen

Trainingsziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der hinteren Oberschenkelmuskulatur