

Das Beinachsenstabilitätstraining ist eine wertvolle Ergänzung zur Rumpfstabilisation, die für gewöhnlich mit Planks, Liegestützen und ähnlichem trainiert wird. Eine gute Beinachsenstabilität verbessert die Bewegungsökonomie und beugt Verletzungen vor, indem es die Ansteuerung der Muskulatur durch das zentrale Nervensystem optimiert. Oder einfach gesagt: Dein Gehirn lernt, deine Füße besser zu steuern.



Wer im Fitnessstudio trainiert, kann diese Übungen an den Beginn seines Trainingsprogramms stellen. Bei regelmäßiger Anwendung verbessert ihr eure Bewegungsökonomie enorm! “

Maurice Mülder - Athletiktrainer, Bayer 04 Leverkusen

ÜBUNGEN UND DURCHFÜHRUNG

1. Stelle dich auf das rechte Bein und hebe das linke Bein leicht an. Führe dann auf einem Bein stehend das linke Bein so weit wie möglich gerade nach hinten, das Knie des Standbeins wird dabei gebeugt, und halte die Position für einen Moment. Dann bringst Du das linke Bein langsam und kontrolliert nach vorn, bis Du im Kniehub stehst. Dein Oberkörper richtet sich währenddessen auf, in der Endposition ist das Standbein gestreckt. Führe acht Wiederholungen pro Bein durch. Achte darauf, dass dein Standbein stabil steht und das Knie nicht nach innen knickt.
2. Wie Übung 1, aber nun führst Du das linke Bein schräg über das Standbein nach hinten und bringst es zügig in den Kniehub. Acht Wiederholungen pro Bein. Achte auf ein stabiles Standbein und Knie.
3. Gehe in einen tiefen Ausfallschritt, sodass das Knie des hinteren Beines knapp über dem Boden schwebt. Bringe das hintere Bein nach vorne in den Kniehub, am Ende dieser Bewegung ist das Standbein durchgestreckt. Halte die Position einen Moment. Kippe nun mit dem vorderen Bein wieder in den Ausfallschritt. Acht Wiederholungen pro Bein. Achte auf einen stets stabilen Stand und gerade Knie.
4. Stelle dich auf ein Bein, springe aus dem Einbeinstand kontrolliert nach vorne und lande auf dem anderen Bein. Halte die Position einen Moment und springe erneut. Achte auf eine kontrollierte, sichere Landung und Stabilität im Kniegelenk. Es geht nicht um die Weite des Sprungs. Absolvieren acht Sprünge pro Bein.
5. Wie Übung 4, aber seitlich. Stelle dich auf ein Bein, springe kontrolliert zur Seite und lande auf dem anderen Bein. Halte die Position einen Moment und springe erneut. Achte auf eine kontrollierte, sichere Landung und Stabilität im Kniegelenk. Es geht nicht um die Weite des Sprungs. Absolvieren acht Sprünge pro Bein.

WICHTIG

Spüre deinen Körper! Achte bewusst auf Stabilität im Kniegelenk und konzentriere dich mit zunehmender Übung auf deine Spannung im Fuß, im Sprunggelenk und im Rumpf.