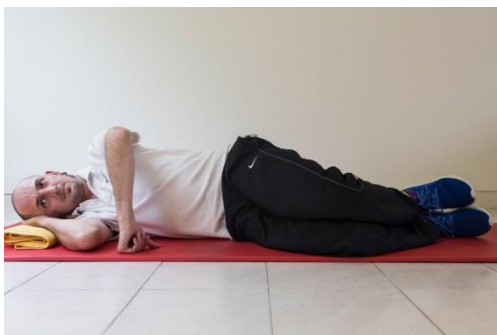


Übungsprogramm Beinachsentraining/Kraft

1. Seitenlage mit gebeugtem Bein

beide Beine sind im Hüft-und Kniegelenk gebeugt



Bauchspannung aufbauen

das obere Bein nach oben/aussen wegrehen
das Becken und der Rumpf sollten dabei stabil bleiben

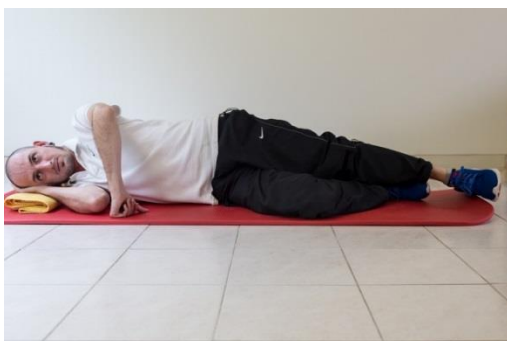
Zehenfuss hochziehen

→ **Spannung im gesamten Bein**



2. Seitenlage mit gestrecktem Bein

das untere Bein ist im Hüft-und Kniegelenk gebeugt
das obere Bein ist gestreckt



Bauchspannung aufbauen

Zehenfuss hochziehen, dann das gestreckte Bein abheben und wieder senken
das Becken und der Rumpf sollten dabei stabil bleiben

→ **Spannung im gesamten Bein**





3. Stand (squat)

hüftbreiter Stand, Füße in einer Linie
Oberkörper ist aufrecht



langsam Knie beugen, mit Gesäss nach hinten unten gehen, Oberkörper gestreckt nach vorne („Skispringer“)
während der Beugung zeigen die Knie immer in die **gleiche Richtung** wie die Füße
in der Endstellung stehen die Knie **direkt über dem Fuss**
während der Streckung Knie leicht nach aussen drehen
die Arme vor der Brust kreuzen, zum Hinterkopf nehmen oder neben dem Körper halten

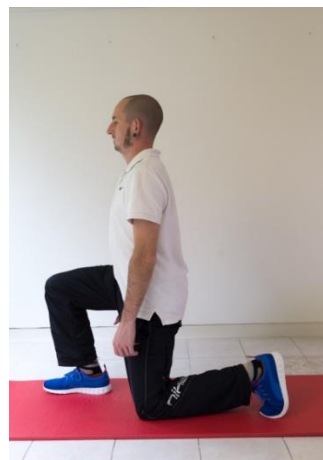


4. Stand (squat lunge)

Ausfallschritt einnehmen



aus dieser Position auf beiden Seiten das Knie beugen und nach unten gehen
Oberkörper ist aufrecht und bleibt es auch in der Bewegung, Knie auf Höhe des Fusses
Hände können am Becken angelegt werden oder befinden sich neben dem Körper



diese Übung ist sowohl im Stand, als auch in der Fortbewegung, also beim Gehen möglich (walking lunges) Zuerst im Stand üben um fehlerfreie Ausführung zu gewährleisten



5. Stand am Step

Stand vor dem Step, ein Bein darauf



über dieses Bein den Körper auf den Step drücken, in dem das obenstehende Bein gestreckt wird
Kraft soll aus dem Bein kommen, **ohne Schwungbewegung** langsam hochdrücken
Knie muss in die **gleiche Richtung** zeigen wie der Fuss

