

Teil II:

Übungsbeispiele für ein Beinachsentraining

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige Übungen vor mit denen Sie an der Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Beinachse trainieren können.

Bei den folgenden Übungen ist die Qualität der Beinachse entscheidend.

Stellen Sie sich vor Ihre Kniescheibe des jeweiligen Standbeines und Ihre beiden vorderen prominenten Beckenknochen seien Scheinwerfer. Nun achten Sie darauf, dass diese bei der Durchführung der folgenden Übungen immer geradeaus nach vorne leuchten. Nicht nach innen und nicht nach aussen! Der Fuss des Standbeines ist aufgerichtet und kippt mit dem inneren Knöchel nicht nach innen! Dies sind wichtige Qualitätsmerkmale.

Bei den Übungen geht es in erster Linie um das korrekte Erlernen der Bewegung. Wir trainieren dabei im Bereich der Kraftausdauer. Das heisst wir machen pro Serie 10-15 Wiederholungen und wären anschliessend in der Lage noch einmal so viele Wiederholungen zu absolvieren. Wir sind also nach einer Serie nicht vollständig ermüdet. Dies ermöglicht uns bei allen Wiederholungen eine gute Bewegungsqualität einzuhalten. Entstehen bei einer Übung Ausweichbewegungen ist dies ein Abbruchkriterium der jeweiligen Serie. Gleiches gilt bei auftretenden Beschwerden.

Wir empfehlen pro Übung 2-3 Serien à 10-15 Wiederholungen zu absolvieren.

Je nach Ermüdung kann das Training täglich oder alle zwei Tage ausgeführt werden.

Bei Unsicherheiten, Fragen oder Beschwerden, dürfen Sie sich gerne für ein professionell betreutes Training bei uns in der Physiotherapie Spital Thun melden.

Viel Freude und Gelingen beim Trainieren!

Ratgeber von Christoph Jost, Sportphysiotherapeut, Stv. Fachbereichsleiter, Teamleiter
Physiotherapie, Spital Thun (08/2021)

Y-Balance



Ausgangsposition

- Gewicht auf dem Standbein
- Knie leicht gebeugt
- Blick geradeaus

Aktion

- Fuss fährt am Boden ein Y ab
- Fuss berührt nur leicht den Boden
- Gewicht bleibt auf dem Standbein
- Knie und Fussgelenk knickt nicht nach innen (gerade Beinachse)!
- Becken bleibt gerade



Squats



Ausgangsposition

- Hüftbreit stehen
- Knie leicht gebeugt, Beine nicht durchstrecken
- Gewicht über den ganzen Fuss verteilt
- Blick nach vorne

Endposition

- Knie sollten nicht über Zehenspitzen hinausragen
- Oberkörper möglichst aufrecht halten
- Knie in 90°-Winkel
- Fersen bleiben am Boden
- Kniescheiben und Füße zeigen nach vorne



Lunges

Ausgangsposition

- Hüftbreit stehen
- Blick nach vorne
- Hände fassen an die Hüfte



Aktion

- Schritt nach vorne
genügend lang
- Oberkörper bleibt dabei
aufrecht und stabil
- Vorderes Knie soll nicht
über Zehenspitzen
herausragen
- Kniescheibe und Fuss
zeigt nach vorne
- Aktiver Schritt zurück in
Ausgangsposition



Einbeinsprung



Ausgangsposition

- Auf einem Bein stehen
- Knie leicht gebeugt
- Blick geradeaus

Aktion

- Einbeiniger Sprung über Linie
- Mit Armen Schwung holen
- Bei Landung Knie und Fussgelenk stabil, nicht nach innen/aussen ausweichen