

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Beinachsentraining

Wichtig für ein verletzungsfreies Laufen ist eine stabile Beinachse: das Knie darf beim Laufen während des Bodenkontakts des Fußes nur minimal nach innen ausweichen. Notwendig dafür sind eine starke Fußmuskulatur, eine starke äußere Hüftmuskulatur und eine gute Ansteuerung dieser Muskeln.

Die Fußmuskulatur und die Ansteuerung werden mit folgender Grundübung trainiert: barfuß oder in Socken wird im Einbeinstand bei geringer Kniebeuge darauf geachtet, daß das Knie des Standbeins nicht nach innen ausweicht. Bei einem Blick über dieses Knie nach unten sollten die kleinen Zehen angepeilt werden. Variationen dieser Übung: langsame leichte Kniebeugen, Pendeln des anderen Beins, Augen schließen, wackliger Untergrund - immer mit dem Fokus, das Knie des Standbeins so ruhig wie möglich zu halten.

Die äußere Hüftmuskulatur kann mit dem Seitstütz oder in Seitlage trainiert werden, wobei hier das obere Bein gehoben und gesenkt wird. Alternativ werden im Stehen oder Sitzen mit einem Miniband (breites Gummiband) in Kniehöhe die Beine bzw. Knie gegen den Widerstand des Minibands nach außen bewegt.