

# Stabilisation: Die korrekte Beinachse

Um Überlastungen und Verletzungen der unteren Extremitäten zu verhindern und Schmerzen zu vermeiden, ist beim Training auf eine korrekte Stellung und Stabilisierung der Beinachse zu achten.



Die Funktionskette – Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss – wird optimal belastet, wenn das Hüft- und Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden.

Bei der Ausführung von Übungen ist es entscheidend darauf zu achten, dass die Knie nicht nach innen oder aussen einknicken. Durch eine verbesserte Fähigkeit das Bein muskulär zu stabilisieren, wird das Risiko reduziert im Sprunggelenk umzuknicken oder sich eine Zerrung oder einen Bänderriss im Kniegelenk zu holen.

## Übung für die Beinachse

Die Hände sind in die Hüften gestützt. Platziere ein Mini-Band knapp unterhalb der Knie. Im hüftbreiten Stand die korrekte Beinachse einrichten und das Gewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein ein paar Sekunden anheben und dann wieder abstellen.

15 bis 20 x wiederholen mit jedem Bein, drei Durchgänge.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**