

Training mit Hilfsmitteln – Mini-Band: Beinstrecken nach oben

Beim Beinstrecken nach oben wird die vordere Oberschenkelmuskulatur trainiert und das Becken durch die Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur stabilisiert.

Ausgangslage: Rückenlage, Beine hüftbreit. Das Mini-Band oberhalb der Kniekehle des Standbeins und über der Ferse des Spielbeins platzieren. Dann das Spielbein vorerst auf die Höhe des Knies des Standbeins anheben. Hände entspannt neben dem Körper platzieren.



Ablauf: Das Spielbein möglichst senkrecht nach oben ausstrecken. Standbein und Oberkörper bleiben auf Boden. Das Becken bleibt durch die Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur stabil. Nacken, Schultern, Kiefer sind entspannt.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets Bemerkung: Regelmässige Bewegung aus der Beinmuskulatur führen, der Rest bleibt stabil.

Schwieriger

In der Brücke

Beim Beinstrecken in der Brücke werden die vordere Oberschenkelmuskulatur des Spielbeins und die hintere des Standbeins trainiert.

Ausgangslage: Wie «Beinstrecken nach oben», die Arme neben den Körper legen oder erschwerend senkrecht nach oben zur Decke strecken.

Ablauf: Das Gesäss vom Boden anheben bis der Oberkörper und das Standbein eine Linie bilden. Das Spielbein leicht zur Seite ziehen und nach oben strecken. Den Oberkörper stabil halten.



Wiederholungen: Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets. Nach der letzten Repetition die Endposition 5 Atemzüge lang halten.

Bemerkung: Beim Anheben des Beckens darauf achten, dass nicht eine Seite der Hüfte absinkt, Gesäss bleibt hoch. Beinachse aufrecht erhalten.

Zu beachten

- Korrekte Ausrichtung der Gelenke, gezielte konzentrische, exzentrische und isolierte Kräftigung, geführte Bewegungen, individuell anpassbare Widerstände.
- Für jede der folgenden Übungen gilt: mit einem leichten Band starten und sobald die Ausrichtung und der Übungsablauf bekannt sind, den Widerstand erhöhen.

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO