

Running – Good Practice: Warm-up mit Stabilität und Mobilität: Stabilität – Beinachsenstabilität

Spezifische Übungen zur Verbesserung der Beinachsenstabilität gehören ebenfalls zu einem ganzheitlichen Lauftraining.



Links: Nach innen knicken unerwünscht; Mitte: gerade Achse erwünscht; rechts: nach aussen knicken unerwünscht.

Standwaage

Aus dem aufrechten Stand ein Bein gerade nach hinten anheben. Gleichzeitig den Oberkörper nach vorne senken. In der Endposition bilden das ausgestreckte Bein und der Oberkörper eine waagrechte Linie.

Ausfallschritt (Lunges)

Aus dem aufrechten Stand mit einem Bein einen grossen Schritt nach vorne machen. Das vordere Bein beugen, bis der Kniewinkel ca. 90 Grad beträgt. Anschliessend wieder in den aufrechten Stand kommen und die Übung mit dem anderen Bein ausführen.

Sprünge (mit Miniband)

Ein Miniband um die beiden Oberschenkel legen. Vom Boden beidbeinig auf eine leichte Erhöhung (z.B. Treppenstufe) springen. Dabei die Knie immer leicht nach aussen drücken, um die Spannung im Miniband beizubehalten.

Zwergenlauf (mit Miniband)

Ein Miniband um die beiden Oberschenkel legen. In die Hocke gehen. Aus dieser Position seitwärts laufen, ohne dass die Spannung im Miniband verloren geht.

Weitere Übungen

- [Beinachsenstabilität](#)
 - [Fusstabilität](#)
 - [Rumpfstabilität](#)
 - [Übersicht Übungen Stabilität und Mobilität](#)
-

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO