



# Intensives Beintraining

ergänzend für alle Sportarten

**Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:**

„Du trainierst mit diesem Bein-Workout nicht nur deine Oberschenkel, sondern **stabilisierst zusätzlich deine Knie und deinen Rücken. Diese funktionellen Übungen** werden dir in deiner Sportart **Standfestigkeit und Kraft** bringen, damit du wichtige Ressourcen **für zusätzliche Aktionen erhältst.**“

Wärme dich vorher bitte mindestens 10 Minuten mit leichtem Walken/Joggen und einem kurzen „Lauf-ABC“ auf, **um deine Gelenke gut vorbereitet zu haben.“**



**Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin**

**jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr**

**telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35**

**in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)**

## Übung 1:

# Ausfallschritte



### *Ausgangsposition:*

Der linke Fuß wird weit nach vorne gebracht, der rechte Fuß ist hinten auf den Zehenspitzen aufgestellt. Beide Beine sind leicht gebeugt.



### *Aktion:*

Das rechte hintere Knie senkt sich langsam zum Boden ab und drückt sich dann wieder hoch.



### *Endposition:*

So wie Ausgangsposition

### *Variante I:*

Wird das **hintere Knie weniger tief abgesenkt**, wird die Übung leichter.

### *Variante II:*

Mit einem **Gewicht in den Händen** kann die Übung intensiviert werden (verwende Alltagsmaterialien wie Wasserflaschen o.ä.)

### *Variante Farmer's Walk:*

Die Ausfallschritte werden **in einer Vorwärtsbewegung** absolviert. Dabei wird jeweils **abwechselnd** der rechte und der linke Fuß nach vorne gesetzt.

### *Belastungssteuerung:*

Pro Seite je **3 Sätze à 10 Wiederholungen**

## Übung 2:



# Kniebeugen

### *Ausgangsposition:*

Hüftbreiter Stand, die Zehen zeigen nach vorne. Der Bauch ist fest angespannt.

### *Aktion:*

Die Beine werden gebeugt und das Gesäß wird nach hinten geschoben, **als würde man sich auf einen Stuhl setzen wollen**. Der Rücken bleibt gerade, die **Knie bleiben parallel zueinander**. Die Arme können als Gegengewicht mit nach vorne genommen werden.



### *Endposition:*

Die Beine sind gebeugt, das Gesäß ist möglichst nah am Boden. Als **Hilfe** kann eine Fensterbank, Stuhllehne, Tisch o.ä. genutzt werden.



### *Variante:*

**Je näher das Gesäß am Boden** ist, desto anstrengender wird die Übung.

### *Variante II:*

Ein **Gewicht in den Händen** kann die Kniebeugen intensivieren.

### *Belastungssteuerung:*

**3 Sätze à 10 Wiederholungen**

## Übung 3:



# Wandsitz

### ***Ausgangsposition/Aktion/Endposition:***

Mit dem Rücken an einer Wand so weit nach unten rutschen, wie es schmerzfrei möglich ist.

Bei einem Kniewinkel von  $90^\circ$  ist der Druck hinter der Kniescheibe sehr stark, diese Position ist daher nicht bei vorerkrankten Kniegelenken angeraten.

Endposition wie unten angegeben halten und gleichmäßig weiter atmen.



### ***Variante:***

Jeweils 5 Sekunden lang einen Fuß vom Boden lösen.

Diese Variante ist sehr intensiv, bitte langsam herantasten und nicht überfordern!



### ***Belastungssteuerung:***

**3 Sätze à 20 Sekunden bis maximal 1 Minute**