

## Calf raises

Ausgangsposition



Endposition



### Beachte!

- Füße bleiben parallel
- Knie leicht gebeugt

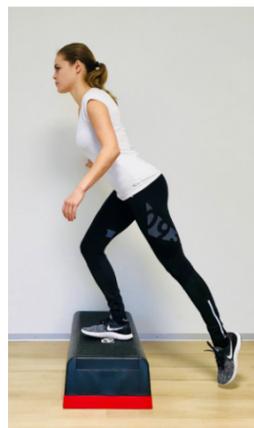
Hilfsmittel: Treppenstufe

## Step-ups

Ausgangsposition



Endposition



### Beachte!

- Fersendruck halten
- Knie über dem Fuss zentrieren

Hilfsmittel: Treppenstufe

## Stabilisation einbeinig

Ausgangsposition



Endposition



### Beachte!

- Knie leicht gebeugt
- Knie über dem Fuss zentrieren

Hilfsmittel: Matte

### Anmerkung zur Durchführung

#### Training A

Stabilisation einbeinig, Squats, Standwaage, Step ups

#### Training B

Stabilisation einbeinig, Lunges, Bridge, Calf raises

Wir empfehlen, jeden zweiten Tag abwechselnd Training A und B durchzuführen.

#### Trainingsprinzip

3 x 12 Wdh.

60s Pause

#### Trainingsintensität

Nach 12 Wiederholungen sollte die Muskulatur im Becken-/Beinbereich deutlich ermüdet sein. Ansonsten die Übungen mit Zusatzgewicht erschweren (z.B. Kurzhanteln).

medimpuls.

medimpuls.



**UNSER  
STANDORT.**

**SPORT  
PHYSIOTHERAPIE**

SEESTRASSE 94  
8820 WÄDENSWIL

INFO@MEDIMPULS.CH  
044 780 11 10

WWW.MEDIMPULS.CH

ÜBUNGEN ZUR  
VERBESSERUNG DER  
**BEINACHSEN  
STABILITÄT.**

**FUNKTIONELL.  
ZIELORIENTIERT.  
EFFIZIENT.**

## Liebe Trainierende

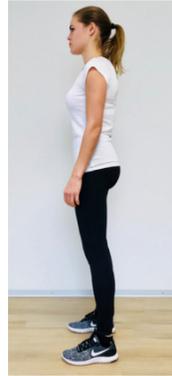
Die nachfolgenden Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Beinachsenstabilität helfen dir, die Becken-/Knie- oder Fussbeschwerden längerfristig in den Griff zu bekommen. Eine Grundkraft der Becken- und Beinmuskulatur ist unerlässlich für die schmerzfreie Ausübung alltäglicher bzw. sportartspezifischer Bewegungsmuster. Die abgebildeten Übungen kannst du problemlos zu Hause mit wenigen Hilfsmitteln umsetzen. Denk daran, dass diese Übungsauswahl nur ein kleiner Bestandteil des ganzen sportphysiotherapeutischen Trainings bildet. Solltest du während oder nach diesen Übungen Schmerzen verspüren oder Unklarheiten zur korrekten Bewegungsausführung haben, dann wende dich an deinen Arzt oder lass dich an einen ausgewiesenen Sportphysiotherapeuten überweisen.

Viel Spass und Erfolg beim Training der Becken- und Beinmuskulatur!

Dein medimpuls Team

## Squats

### Ausgangsposition



### Endposition



### Beachte!

- Fersendruck halten
- Knie über dem Fuß zentrieren
- Rücken bleibt gerade

## Lunges

### Ausgangsposition



### Endposition



### Beachte!

- ca. 70% Körpergewicht auf dem vorderen Fuß
- Fersendruck halten
- Knie über dem Fuß zentrieren
- Rücken bleibt gerade

## Standwaage

### Ausgangsposition



### Endposition



### Beachte!

- Standbein leicht gebeugt, Kniewinkel beibehalten
- Knie über dem Fuß zentrieren
- Rücken bleibt gerade
- Halte das Schwungbein während der ganzen Übung in der Luft

## Bridge

### Ausgangsposition



### Endposition



### Beachte!

- Druck aus der Ferse geben
- Knie 90° gebeugt

## Fragen/Notizen