



Woche 9

Allgemeine kurze Informationen über die Beinmuskulatur

Die Beinmuskulatur zieht vom Becken hinunter bis in den Fuß und besteht aus Teilen des Beckengürtels und der Gesäßmuskulatur sowie der Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur. Sie ist ständig im Einsatz beim Gehen, Stehen, Sitzen, Treppensteigen, Fahrradfahren, Springen oder Tanzen. Muskeln, die eine Streckung der Extremität bewirken, nennt man Extensoren und Flexoren, wenn sie das Beugen auslösen. Werden Extremitäten zum Körper herangeführt, nennt man die entsprechende Muskulatur Adduktoren und beim Abspreizen Abduktoren.

Kräftigungsübungen

Kniebeugen:

- Beine in Grätschstellung, Füße hüftbreit stellen, Oberkörper aufgerichtet, Blick geradeaus
- nun in die Hocke gehen indem man so tut, als würde man sich auf einen Stuhl setzen ► Gesäß schiebt nach hinten, verstärkt Fersen belasten, Knie stabil in der Beinachse halten ► nicht nach innen fallen lassen, Oberkörper bleibt aufgerichtet, Blickrichtung weiterhin geradeaus
- Beinbeugung ca. 90°, dann wieder aufrichten

2-3 Sätze à 15 Wdhlg.

Ausfallschritte:

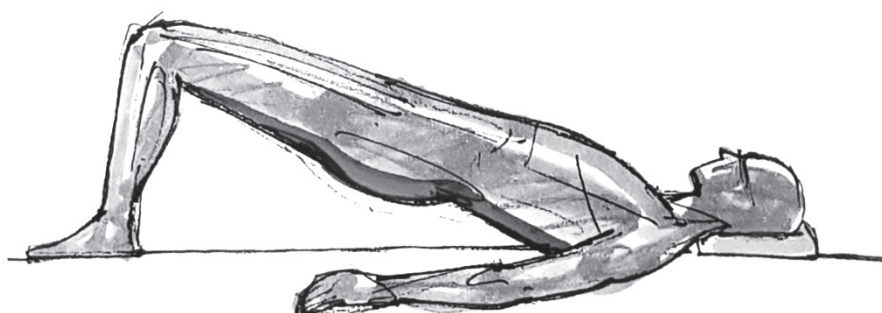
- auf rechtes Bein stellen, mit linkem Bein weite Schrittstellung nach hinten, Oberkörper aufgerichtet, Blick geradeaus
- nun das linke Knie absenken Richtung Boden, jedoch nicht den Boden berühren, dabei das rechte Knie nicht nach vorn schieben, sondern darauf achten, hinter der Fußspitze zu bleiben, Beinachse einhalten, Oberkörper bleibt aufgerichtet, dann wieder in Ausgangsposition zurückführen

2-3 Sätze mit 10x pro Seite

Schulterbrücke:

- Rückenlage auf Matte mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen, Arme liegen neben dem Körper
- nun Becken anheben bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden, dann langsam wieder absenken bis kurz vor den Boden, und wieder anheben
- Bauch- u. Gesäßmuskulatur permanent anspannen
- Übung kann gesteigert werden, wenn ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels ausgestreckt wird und nur das Standbein Bodenkontakt hat

2-3 Sätze à 10-15 Wdhlg.



„kick up`s“ im Vierfüßlerstand:

- auf allen Vieren auf Matte knien, Knie befinden sich unter Hüfte, Handflächen unter Schultern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blickrichtung zum Boden
- nun rechtes Bein in gebeugtem Zustand nach hinten/oben bewegen, Ferse zieht Richtung Decke, und wieder in Ausgangsposition, jedoch nicht absetzen, dann wieder Ferse Richtung Decke

2-3 Sätze mit 20x pro Seite

Abduktion auf Matte:

- Seitlage auf Matte, Kopf ruht auf dem am Boden liegenden, ausgestreckten Arm, den anderen Arm auf Körperseite ablegen, Beine übereinander, Fußspitze angezogen
- nun das oben liegende Bein nach oben abspreizen, Becken bleibt stabil ► nicht nach vorn oder hinten abkippen, und wieder heranziehen ► nicht ablegen, und wieder abspreizen

2-3 Sätze mit 20x pro Seite

Wadenheben:

- enger Parallelstand mit den Fußballen auf die Kante einer Stufe oder eines Podests, bei Bedarf eine Wand zum Abstützen aufsuchen, Oberkörper aufgerichtet
- nun die freistehenden Fersen hochziehen, indem sich auf den Fußballen nach oben gedrückt wird, dann die Ferse so weit wie möglich nach unten drücken bzw. absenken, dass eine Dehnung in der Wade deutlich spürbar ist
- Übung kann erschwert werden, indem sich ein Fuß hinter die andere Wade klemmt und die Übung einbeinig ausgeführt wird

3 Sätze à 20 Wdhlg.

Wandsitzen:

- mit dem Rücken an eine Wand stellen, rutschfestes Schuhwerk vorteilhaft, Arme hängen locker herab
- nun mit Füßen nach vorn laufen, während Rücken permanent Kontakt zur Wand hält, bis Beine ca. 90° gebeugt sind, diese Position halten

3 Sätze à 20 Sek.

Dehnübungen

Oberschenkel vorn:

Ein Bein nach hinten beugen und den Fuß zum Gesäß, an den Knöcheln festhalten, Standbein leicht gebeugt, Becken schiebt nach hinten, Seitenwechsel

Oberschenkel hinten:

Ein Bein ausgestreckt auf Hocker stellen und Fußspitze anziehen, Standbein leicht gebeugt, mit geradem Rücken nach vorn neigen, Becken schiebt dabei nach hinten, Seitenwechsel



Gesäßmuskulatur:

Auf Stuhl setzen, das rechte Bein mit den Knöcheln auf den linken Oberschenkel legen, Knie zeigt nun zur Seite, Oberkörper gerade und aufgerichtet, dann Oberkörper nach vorn neigen, Becken stabil halten und nicht abkippen, evtl. das Knie des aufgelegten Beins leicht Richtung Boden drücken, Seitenwechsel

Wade:

Vor eine Wand stellen, mit einem Fuß die Wand mit dem Fußballen „wegdrücken“, Ferse bleibt am Boden, Bein bleibt gestreckt, Becken schiebt leicht nach hinten, Seitenwechsel

Adduktoren:

Weite Grätschstellung, Beine gestreckt, Oberkörper aufgerichtet, Hände in die Hüfte stützen, dann ein Bein beugen während das andere gestreckt bleibt, Oberkörper bleibt gerade und Blick nach vorn, es sollte eine Dehnung an der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beins spürbar sein, Seitenwechsel

Jede Dehneinheit immer 15 bis 30 Sekunden halten.