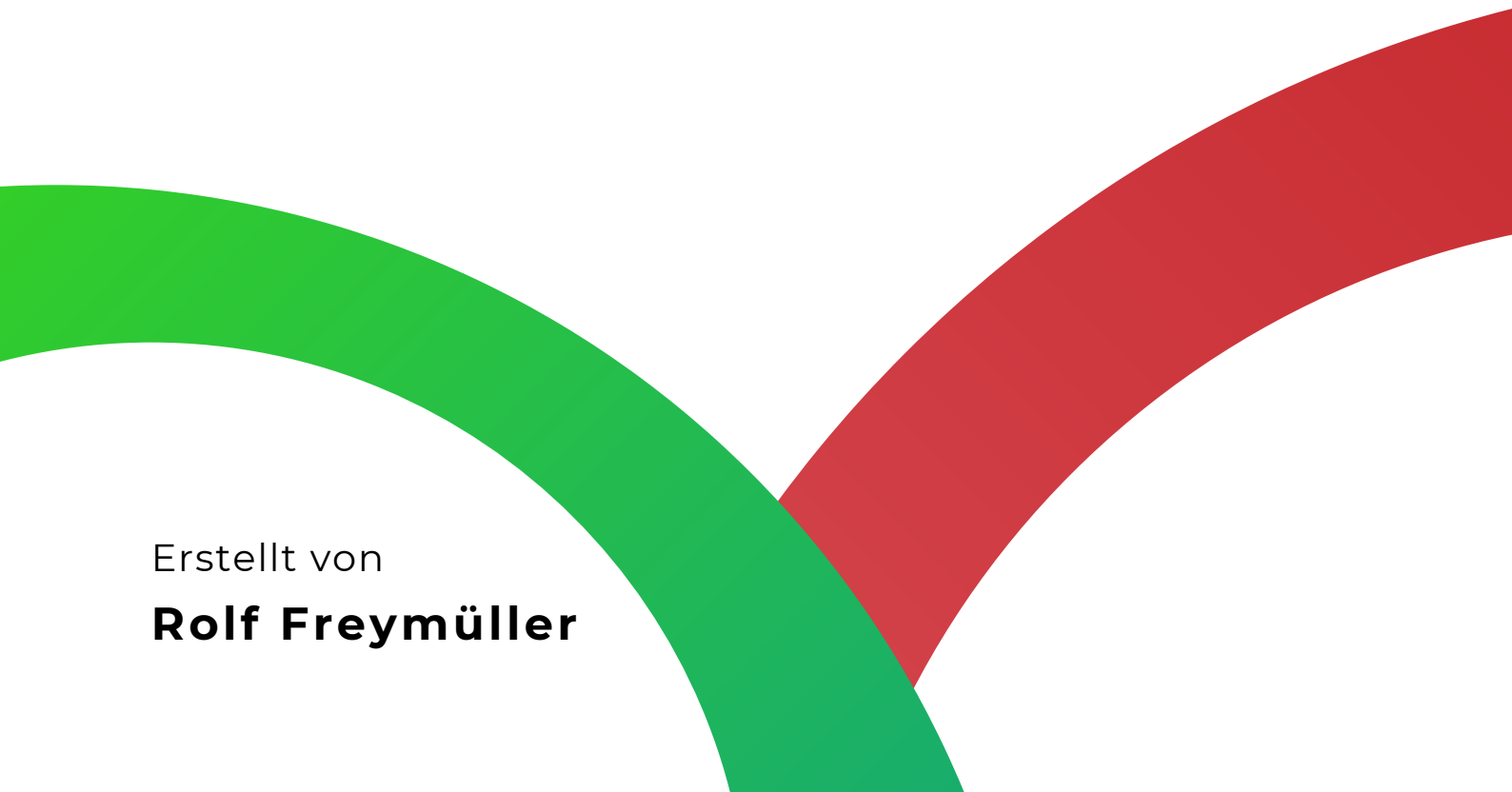


Beinachsen Training



Hintergründe

Two large, thick, curved shapes, one green and one red, overlapping each other in the bottom right corner of the page.

Erstellt von
Rolf Freymüller

Optimale Beinachse

Eine optimalen Beinachse nennt man, wenn die Achse eine gerade Linie vom Hüftkopf-zentrum durch die Mitte des Kniegelenks in die Mitte des Sprunggelenks bildet.



Was bieten wir ?

Bei unserem FFC ergänzen sich physiotherapeutische Maßnahmen und Athletiktraining optimal. In unserem vereinseigenen Fitnessraum am Sportgelände stehen uns hierfür vielfältige Trainingsgeräte zur Verfügung, u.a. auch spezielle für Beinachsentraining.



Beinachsenfehlstellung

Bei einer Beinachsenfehlstellung kommt es zu einer ungleichen Verteilung der auftretenden Belastungen in den beteiligten Gelenken und erhöhen das Verletzungsrisiko (z.B. im Knie, Bänder oder Meniskus).

Dies hat nicht nur im Sport, sondern auch im täglichen Leben eine große Bedeutung, z.B. Haltungsschäden.



Beinachsentraining

Neben dem Muskeltraining wird vor allem das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung geschult. Das Gleichgewichtsorgan ist im Sport von großer Bedeutung. Wichtig ist zudem, sich ein Gefühl für die korrekte Stellung von Hüftgelenk, Knie und Sprunggelenk aneignen.

So können Abweichungen bewusst wahrgenommen und mit den erworbenen Kraftfähigkeiten korrigiert werden.