

Baden-Baden, November 2017

Functional Fitness Training / einbeinige Übungen

Für viele Sportler und Athleten sind einbeinige Übungen notwendig.

Analysiere deine Sportart, deine Bewegungsabläufe, deine Stärken und Schwächen und entscheide dann, ob einbeinige Übungen für dein Training auch sinnvoll sind.

Allgemein gilt:

Alle Sportler, bei denen Laufen und Gehen eine wichtige Rolle spielt, profitieren von einem einbeinigen Training.

Auch Sportler bei denen Balance etc. eine wichtige Rolle spielt profitieren von one-legged-exercises.

Ist das der Fall, sind folgende einbeinige Übungen sinnvoll:

- Vorbeugen (kontralateral)
- Step-Up / Kastensteiger
- einbeinige Kniebeuge

Arbeite für den Einstieg immer ohne zusätzliche Last. Nutze später zusätzlich ein leichtes Gewicht.