



# FIT UND XUND #35

## DAS VORDERE KREUZBAND

Im Knie haben wir zwei Kreuzbänder, das hintere und das vordere Kreuzband. Am meisten verletzt sich das vordere Kreuzband. Dies passiert oft, wenn der Fuss stehen bleibt und das Knie sich weiter dreht. Die Funktion des vorderen Kreuzbands ist die Begrenzung der Streckung und das Führen der Bewegung des Kniegelenks. Somit trägt dieses Band,

zusammen mit dem hinteren Kreuzband und den Seitenbändern, wesentlich zur Stabilität des Kniegelenks bei.

Im Fit und Xund #31 haben wir schon die korrekte Beinachse besprochen. Bei der nächsten Übung ist es auch wieder wichtig, dass Sie auf die Beinachse achten.

## EINBEINIGE KNIEBEUGE

### Ausgangsstellung

- « Ein Bein nach hinten nehmen und den Fuss auf einen stabilen Stuhl legen. Das Standbein ist das zu trainierende Bein. Sie stehen so weit vom Stuhl entfernt, dass Sie Platz haben, in eine 90°-Kniebeuge zu gehen. Achten Sie auf die Beinachse.



### Endstellung

- « Zur Ausführung der Übung gehen Sie jetzt langsam in die Kniebeuge, bis Sie die Endstellung erreichen. Sie achten immer noch darauf, dass das Knie nicht nach innen oder aussen ausweicht. Sie gehen so weit, wie es die Kraft oder Beschwerden zulassen, jedoch maximal bis zu einer 90°-Kniebeugung. Machen Sie diese Übung mit 10–15 Wiederholungen, 2–3 Serien. Zur Erschwerung der Übung können Sie zusätzliche Gewichte nehmen (Hanteln, PET-Flaschen oder einen Rucksack mit Gewicht darin), oder Sie stehen mit dem zu trainierenden Bein auf eine instabile Unterlage (Balance-Board, aufgerollte Gymnastikmatte) um bewusster die Stabilität zu trainieren.

