

## Der Lunges

Der Ausfallschritt, Englisch „Lunges“, ist eine effektive und zugleich auch koordinativ anspruchsvolle Übung, die immer und überall umgesetzt werden kann. Sie dient der dynamischen Kräftigung der Oberschenkelvorder- und Rückseite des Gesäßes und statischen Kräftigung des Rumpfes. Während die Beine arbeiten, wird der Rumpf stabil gehalten. Das vordere Bein absolviert die hauptsächliche Arbeit, das Hintere unterstützt. Daher sollten die Beine auch abwechselnd, vorne belastet werden. Der Oberkörper ist aufrecht und stabil zu halten.

Die Übung eignet sich für Patienten nach Hüft- und Knie-Totalendoprothesen (TEP) und Wirbelsäulenerkrankungen, und auch nach Rücken-Operationen.

Anfangs wird die Übung als anstrengend empfunden, was sich aber mit einem regelmäßigen Training gibt. Um die Trainingsreize zu steigern, kann man z. B. Zusatzgewichte in Form von Hanteln zur Hilfe nehmen. Wenn diese nicht zur Hand sind, gehen auch Wasserflaschen.

### Ausgangsstellung:

- Schrittstellung, möglichst großer Schritt (Beine im Wechsel vorne)
- Das vordere Bein wird mehr belastet
- Aufrechte Körperhaltung
- Arme hängen entspannt



# Funktionstraining Ausfallschritt

## Endstellung:

- Vorderes Bein wird gebeugt, bis Knie- und Fußspitze übereinanderstehen. Es ist darauf zu achten, dass die Kniespitze nicht vor die Fußspitze kommt.
- 3 Serien á 10 Wiederholungen



## Trainingssteuerung / Steigerungsmöglichkeiten:

1. Endstellung statisch halten
2. Gewichte / Wasserflaschen die Hände nehmen und halten



3. Gewichte / Wasserflaschen, seitlich, oder vor dem Körper anheben, wenn man in die Kniebeuge geht
4. 5 Serien á 20 Wiederholungen
5. Die Übung statisch halten und bis 20 zählen



**Das Team der Klinik Porta Westfalica wünscht Ihnen  
viel Spaß und Erfolg beim Training 😊**