

Der Lunge



Die Kniebeuge gehört in ihren unterschiedlichen Variationen zu den Basisübungen in der Reha und dem funktionellen Training. Eine Variation ist der Lunge (dt.: Ausfallschritt). Sie eignet sich besonders gut zur Vorbereitung auf alternierende Bewegungsmuster wie das Joggen.

Coaching Cues

Exzentrische Phase: „Mache aus dem aufrechten Stand einen Schritt nach vorne. Achte bei der Landung darauf, dass der ganze Fuß gleichmäßig Kontakt zum Boden bekommt. Beuge dabei beide Kniegelenke. Die Ferse deines hinteren Beins löst sich vom Boden. Das Hüftgelenk des vorderen Beins wird gebeugt, das des hinteren gestreckt. Dabei geht dein Oberkörper mit aufrechter Wirbelsäule in eine leichte Vorneige. In der tiefsten Position bilden beide Kniegelenke jeweils einen rechten Winkel. Belaste bei der Abwärtsbewegung Vor- und Rückfuß deines vorderen Beins gleichmäßig.“

Konzentrische Phase: „Drücke dich über das vordere Bein zurück in den aufrechten Stand, indem du Knie- und Hüftgelenke streckst. Kontrolliere bei beiden Bewegungsphasen deine Beinachse.“

Background

Bei einem Lunge erfolgt ein Ausfallschritt nach vorne, nach hinten oder zur Seite. Dabei bewegt sich der Körperschwerpunkt in Richtung des Ausfallschritts. Beim Split Squat findet lediglich eine Auf- und Abwärtsbewegung statt (Kniebeuge im Ausfallschritt). Somit ist der Lunge die dynamischere Variante des Split Squats. Durch das Abfangen in der exzentrischen Phase der Bewegung kommt es beim Lunge außerdem zu einer Low-Impact-Belastung (Stoßbelastung), was man in der Reha für die Vorbereitung von Sprung- und Laufbelastungen nutzen kann.

Grundsätzlich trainiert der Lunge ein alternierendes Bewegungsmuster. Dabei wird die Gesäßmuskulatur, die in der Reha von Rücken- und Beinverletzungen einen hohen Stellenwert hat, in einer funktionellen Ausgangsstellung trainiert. Kraftübungen für die untere Extremität werden häufig in knie- und hüftdominante Übungen unterteilt. Der Lunge kann beiden Kategorien zugeordnet werden. Je nach Ausführung kann der Fokus auf der konzentrischen oder der exzentrischen Muskelarbeit liegen.



VIDEO

Die Übung im Video

Auf www.osinstitut.de bzw. unter dem QR-Code finden Sie unsere „Übungen des Monats“ auch im Video, inklusive Beispielen von beliebten Fehlern und wie man sie in der Therapie korrigiert.



Regression

Die Belastungsintensität des sogenannten „Backward Lunge mit Slide“ ist geringer und besser steuerbar, da das vordere Bein, das die Hauptlast trägt, den Kontakt zur Unterlage hält. Somit entfällt die Low-Impact-Belastung. Der Trainierende platziert den hinteren Fuß auf einem Slideboard. Durch das Gleiten lässt sich die Bewegung leichter kontrollieren. Da diese Übung ohne Impact stattfindet, kann man sie schon in einer früheren Phase der Reha einsetzen.



Progression

Der Lunge lässt sich sehr gut als funktionelle Kraft- und Kraftausdauerübung einsetzen. Um einen höheren Kraftreiz zu setzen, können als zusätzliches Gewicht Kettlebells, Kurzhanteln oder Gewichtswesten zum Einsatz kommen. Auch die unilaterale Gewichtsbelastung ist eine gute Möglichkeit, die Übung anspruchsvoller zu gestalten. Dabei wird vor allem die Rumpfkontrolle beim Ausfallschritt trainiert.



Häufige Fehler und Korrekturmöglichkeiten

Fehler 1: Der Trainierende belastet den vorderen Fuß beim Aufkommen nicht gleichmäßig: Der Vorfuß wird zu stark belastet, das Knie schiebt nach vorne, die Ferse hebt ab.

Korrektur: Der Trainierende führt einen Split Squat aus (➤ BACK-GROUND). Der Coach platziert vor der Fußspitze des vorderen Beins eine Faszienrolle als Begrenzung und fordert den Trainierenden auf, die Bewegung auszuführen, ohne die Rolle zu berühren.

Fehler 2: Der Trainierende flektiert die Wirbelsäule, oder der Oberkörper kommt zu sehr in Vorneige.

Korrektur: Der Coach zieht während des Lunges den Rumpf des Trainierenden mit einem elastischen Band nach vorne, um den Fehler zu verstärken (Reactive neuromuscular training, RNT). Damit provoziert er einen Gegendruck in die Aufrichtung.

Fehler 3: Das vordere Knie fällt nach innen (Valgus-Kollaps).

Korrektur: Der Coach zieht während des Lunges das vordere Knie des Trainierenden mit einem elastischen Band nach innen (RNT-Muster). Der Trainierende muss das Knie gegen den Widerstand nach außen drücken und korrigiert somit seine Beinachse.

Autoren



Volker Hacker ist Physiotherapeut, arbeitet bei OSPHYRIO und ist im Dozententeam des OSINSTITUTS. Seine Schwerpunkte liegen in der Manuellen Therapie, der Medizinischen Trainingstherapie und dem Functional Training.

Natascha Bauer ist Sportwissenschaftlerin, BSc, Ethnologin, B.A., und Mitarbeiterin im OSINSTITUT und wirkt dort in verschiedenen Forschungsprojekten mit.

Matthias Keller ist Physiotherapeut, B.A., leitet das OSINSTITUT – Bewegung für Orthopädie und Sportmedizin und arbeitet bei OSPHYRIO. Er ist Dozent für medizinische Trainingstherapie, Mitglied unterschiedlicher Komitees und Herausgeber der Thieme Zeitschrift „Sportphysio“.