

TRAININGS- PLAN

DEHNUNGSÜBUNGEN

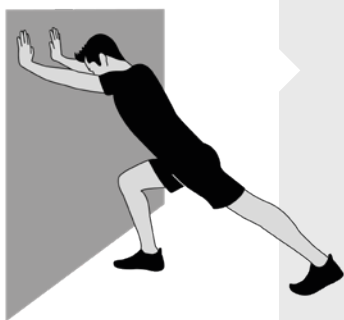
schnelleStelle.de

FIRMENLAUF

Braunschweig

1.

Wade einseitig /
Wand-Schrittstellung



Ausgangsposition: Stand auf Erhöhung, Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, vorderes Bein etwas gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Ferse/Mittelfuß des zu dehrenden Beines ohne Kontakt zur Unterlage, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf: Ausgangsposition einnehmen, Ferse in Richtung Boden absenken und halten

Dehnungsreiz: im Bereich hinterer Unterschenkelmuskulatur (Wade)

Endposition: Ferse in Richtung Boden abgesenkt (Fuß in Dorsalexension)

Wiederholungen: 3 pro Seite

Belastungsdauer: 40-60 Sekunden

2.

Oberschenkelrückseite
und Wade / einseitige
Schrittstellung



Ausgangsposition: Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem hinteren Bein, vorderes Bein gestreckt, hinteres Bein etwas gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf: Lendenwirbelsäule in leichte Überstreckung bringen (Lordose), Brustbein nach vorn schieben, Oberkörper nach vorn neigen

Dehnungsreiz: im Bereich hinterer Oberschenkelmuskulatur

Endposition: Lendenwirbelsäule in (Hyper-)Lordose, Oberkörper deutlich nach vorn geneigt, Blick zum Boden gerichtet

Wiederholungen: 3 pro Seite

Belastungsdauer: 40-60 Sekunden

3.

Oberschenkel-
vorderseite /
Einbeinstand



Ausgangsposition: aufrechter Stand, Becken aufgerichtet

Bewegungsablauf: Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehrenden Seite beugen und/oder das Hüftgelenk nach vorn schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen

Dehnungsreiz: im Bereich vorderer Oberschenkelmuskulatur

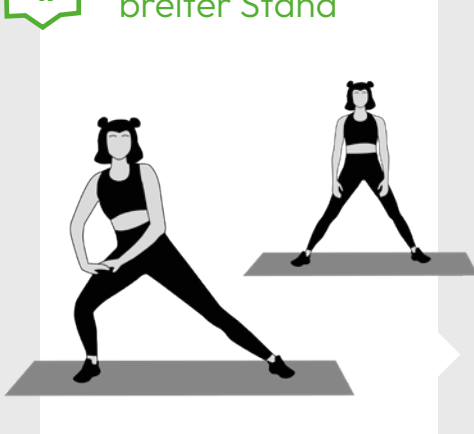
Endposition: Hüftgelenk der zu dehrenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

Wiederholungen: 3 pro Seite

Belastungsdauer: 40-60 Sekunden

4.

Adduktoren einseitig / breiter Stand



Ausgangsposition: Grätschstand, Füße parallel zueinander, das zu dehrende Bein gestreckt, das andere (Standbein) etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hände in die Seiten gestützt, Blick noch vorn gerichtet

Bewegungsablauf: Körperschwerpunkt auf die nicht zu dehrende Seite verlagern, Kniegelenk beugen und nach vorn schieben, Becken/Rumpf in Richtung gebeugtes Bein schieben

Dehnungsreiz: im Bereich innerer Oberschenkelmuskulatur

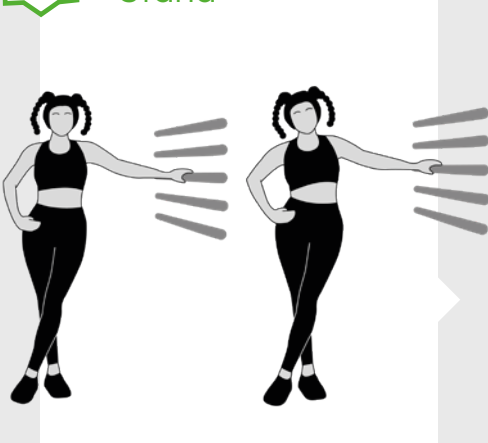
Endposition: das Standbein stärker gebeugt, das Knie nach vorn geschoben, Rumpf/Körperschwerpunkt über dem gebeugten Bein, das gestreckte Bein befindet sich somit in einer verstärkten Abduktionsposition

Wiederholungen: 3 pro Seite

Belastungsdauer: 40-60 Sekunden

5.

Tensor fasciae latae / Stand



Ausgangsposition: aufrechter Stand, beide Beine gestreckt und gekreuzt, Füße minimal nach außen rotiert (Zehen zeigen zueinander), das Bein der Sprossenwand-abgewandten Seite nach vorn gesetzt, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, eine Hand in die Seite gestützt, eine Hand ggf. zur Stabilisierung an Sprossenwand

Bewegungsablauf: das der Sprossenwand zugewandte Becken schräg nach vorn und in Richtung Sprossenwand schieben

Dehnungsreiz: im Bereich seitlich äußerer Hüftmuskulatur

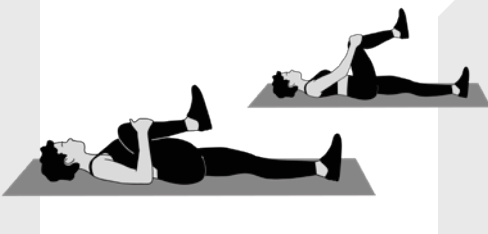
Endposition: Becken/Hüfte deutlich in Richtung Sprossenwand verschoben, Füße weiterhin am Boden

Wiederholungen: 3 pro Seite

Belastungsdauer: 40-60 Sekunden

6.

Gesäß- und Hüftstrecker / Rückenlage



Ausgangsposition: stabile Rückenlage, beide Hände umschließen ein Knie, welches angewinkelt wird

Bewegungsablauf: Knie mit Unterstützung der Hände Richtung Bauch ziehen und dabei die Rückenlage nicht verlassen

Dehnungsreiz: deutliche Spannung in der Gesäßmuskulatur spürbar

Endposition: Hände halten Knie gespannt

Wiederholungen: 3 pro Seite

Belastungsdauer: 40-60 Sekunden