

# TRAININGS- PLAN

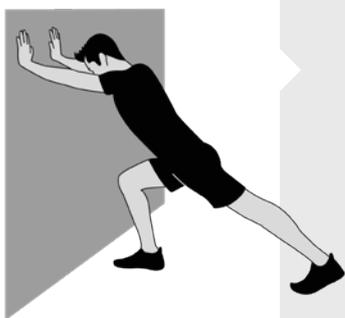
## DEHNUNGSÜBUNGEN



FIRMENLAUF  
Potsdam

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 Dorsalextension)

**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

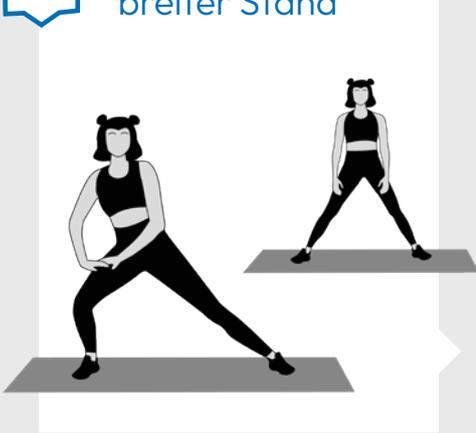
**Dehnungsreiz:** im Bereich vorderer Oberschenkelmuskulatur

**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

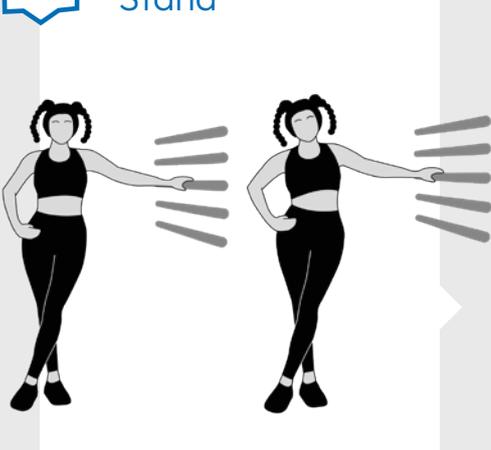
**Dehnungsreiz:** im Bereich innerer Oberschenkelmuskulatur

**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

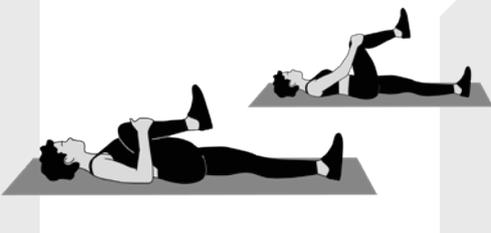
**Dehnungsreiz:** im Bereich seitlich äußerer Hüftmuskulatur

**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