

1 Dehnung Oberschenkel Vorderseite Bauchlage



1129

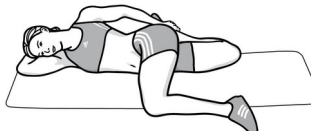
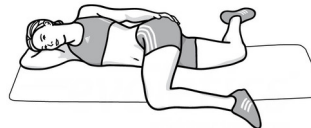
Ausgangsposition Bauchlage, Kniegelenk des zu dehrenden Beins gebeugt, seitengleiche Hand fixiert den Unterschenkel oberhalb Sprunggelenk, alternativ Schlaufe/Handtuch o.ä. benutzen, Becken aufgerichtet

Bewegungsablauf das Kniegelenk der zu dehrenden Seite beugen und evt. etwas vom Boden lösen, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

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

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 15	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

2 Dehnung Hüftbeuger/ Oberschenkel Vorderseite Seitlage



1130

Ausgangsposition Seitlage, oberes Bein in Hüft- und Kniegelenk ca.90° gebeugt, Kniegelenk des unteren, zu dehrenden Beins gebeugt, Hüftgelenk gestreckt, Hand des oberen Arms fixiert den Unterschenkel oberhalb des Sprunggelenks, alternativ Schlaufe/Handtuch o.ä. benutzen

Bewegungsablauf Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehrenden Seite beugen und das Bein evt. etwas nach hinten schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

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

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 15	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

3 Dehnung Adduktoren Rückenlage



1154

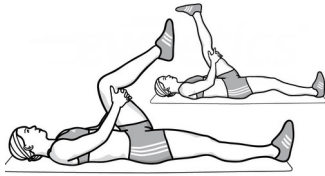
Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Füße flach, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Beine angewinkelt bis zum Erreichen der Dehnposition absenken, Dehnungsreiz: im Bereich innere Oberschenkelmuskulatur

Endposition Beine gespreizt, Füße zusammen

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 10	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

4 Dehnung Oberschenkel Rückseite Rückenlage



1155

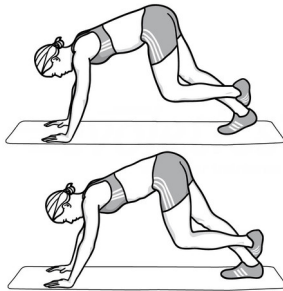
Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, das andere Bein gestreckt auf dem Boden, die Hände fixieren das gebeugte Bein unterhalb der Kniekehle, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf das Kniegelenk der zu dehnenden Seite wenn mgl.strecken und in Richtung Kopfende ziehen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition das zu dehnende Bein soweit möglich gestreckt und in Richtung Kopfende geführt

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 12	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

5 Dehnung Unterschenkel Rückseite Vierfüßlerstand



1206

Ausgangsposition Handstütz vorlinks, Fuß des gestreckten Beines in leichter Plantarflexion (ohne Fersenkontakt), das andere Bein leicht gebeugt und ohne Bodenkontakt

Bewegungsablauf Kniegelenk der zu dehnenden Seite strecken und Ferse aktiv in Richtung Boden drücken, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Unterschenkelmuskulatur (Wade)

Endposition Ferse des gestreckten Beines in Richtung Boden gedrückt

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

6 Standwaage



1203

Ausgangsposition aufrechter Stand

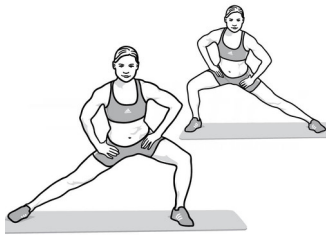
Bewegungsablauf Standwaage einnehmen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, Position halten, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt, das andere Bein in Hüft- und Kniegelenk gestreckt und nach hinten geführt, der ipsilaterale Arm gestreckt nach vorn oben angehoben, Rumpf, Bein und Arm liegen wenn möglich auf einer Geraden, Blick zum Boden gerichtet

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

7 seitlicher Ausfallschritt



1205

Ausgangsposition Grätschstand, Füße parallel zueinander, Beine gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

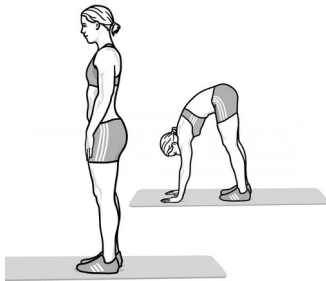
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, wechselseitig ein Bein beugen, gleichzeitig Rumpf/Körperschwerpunkt über das gebeugte Bein verlagern, das andere Bein bleibt gestreckt, Achtung: Beinachse kontrollieren, ggf. korrigieren

Endposition wechselseitig ein Bein deutlich gebeugt, Rumpf/Körperschwerpunkt über dem anderen Bein

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

8 Dehnung Oberschenkelrückseite Stand



1208

Ausgangsposition aufrechter Stand

Bewegungsablauf Beine strecken, Oberkörper so weit wie möglich nach vorn neigen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition Oberkörper in Richtung Boden abgesenkt, Kniegelenk gestreckt, Hände berühren wenn mgl.den Boden

Notiz - Vorsicht bei Bandscheibenproblematik

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 20	Level
Wdst. Watt	Sätze	Anstieg
	1	

9 Hürdensitz



1308

Ausgangsposition SZ / SZ (1zügig)

Bewegungsablauf xxxxxx, xxxxxx, xxxxxx

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 10	Level
Wdst. Watt	Sätze	Anstieg
	1	

10 Dehnung Gesäß (Gluteen)

1318

Ausgangsposition SZ / SZ (1zügig)

Bewegungsablauf xxxxxx, xxxxxx, xxxxxx



Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 15	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

11 Dehnung Wade (triceps surae) Schrittstellung

2553



Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, hinteres Bein gestreckt, Ferse auf dem Boden, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Hände an Sprossenwand/Wand o.ä. abgestützt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Kniegelenk der zu dehnenden Seite strecken und Ferse aktiv in Richtung Boden drücken, das Kniegelenk der anderen Seite stärker beugen, Knie und Rumpf nach vorn bewegen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Unterschenkelmuskulatur (Wade)

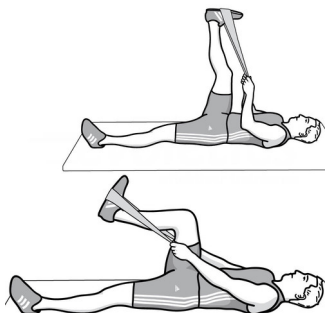
Endposition vorderes Kniegelenk stärker gebeugt, Knie, Becken und Oberkörper weiter nach vorn geschoben, Gelenkwinkel zw. Unterschenkel und Fuß verringert, Ferse am Boden

Wdh. 10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

12 Dehnung Oberschenkel Rückseite (Ischiokruralm.)-einseitig- Thera-Band Rückenlage

3020



Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, das andere Bein gestreckt auf dem Boden, die Hände halten das über den Fuß gelegte Theraband (o.ä.), Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf das Kniegelenk der zu dehnenden Seite wenn mgl. strecken und in Richtung Kopfende ziehen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

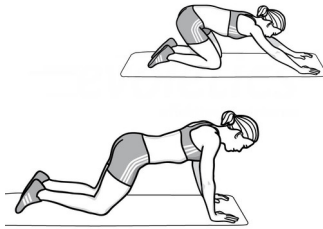
Endposition das zu dehnende Bein soweit möglich gestreckt und in Richtung Kopfende geführt

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

Wdh. 10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

13 Mobilisation Hüfte+LWS Bankstellung

3052



Ausgangsposition Stütz vorlinks, Arme gestreckt und Hände max. schulterbreit auseinander, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, unteren Rücken überstrecken, Becken/Rumpf Richtung der Füße schieben, Knie- und Hüftgelenke soweit wie möglich beugen, Position halten

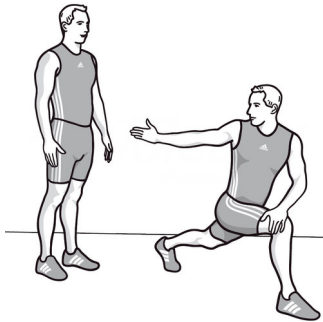
Endposition unterer Rücken überstreckt, Rumpf/Becken weiter in Richtung Füße geschoben, Hüft- und Kniegelenke stärker gebeugt

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

14 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf-Arm 90° Abduziert (einseitig)

3116



Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, gleichzeitig den Rumpf in Gegenrichtung um die Längsachse drehen und den Arm nach hinten führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

Endposition Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf um Körperlängsachse in Gegenrichtung rotiert, der contralaterale Arm in Richtung vorderes Bein geführt, die Hand berührt das Kniegelenk, der andere Arm nach hinten oben gestreckt

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		1	

Trainingsplan

Allgemeine Angaben

Bezeichnung Dehnübungen für den Läufer (400)
 Datum 24.08.2011
 Zeitraum 08.11.2011 – 03.01.2012
 Ziel
 Trainer Lutz Hederer
 Diagnose
 Hinweise

Kunde

Name Max Mustermann
 Kunden-Nr. MaxMus
 Geboren 04.05.1984
 Zusatz

Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30	1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	1
01	2	3	4	5	6	7	8

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

