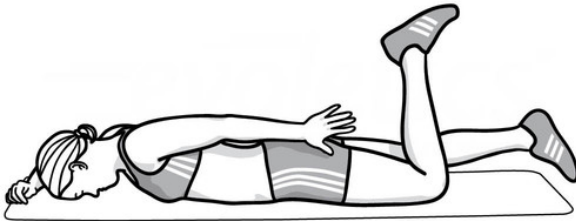


1 Dehnung Oberschenkel Vorderseite Bauchlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1129



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

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

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

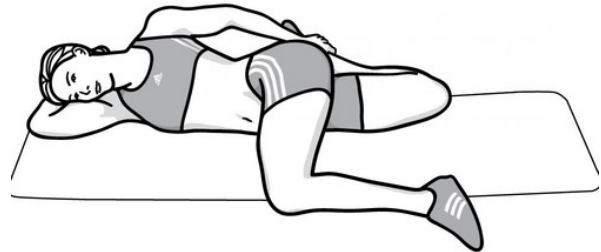
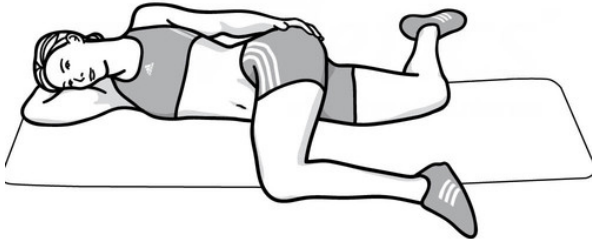
Endposition Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

2 Dehnung Hüftbeuger/ Oberschenkel Vorderseite Seitlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1130



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

Ausgangsposition Seitlage, oberes Bein in Hüft- und Kniegelenk ca.90° gebeugt, Kniegelenk des unteren, zu dehnenden 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 dehnenden Seite beugen und das Bein evt.etwas nach hinten schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

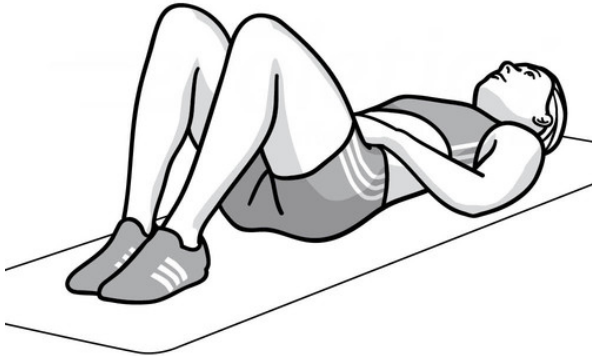
Endposition Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

3 Dehnung Adduktoren Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1154



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

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

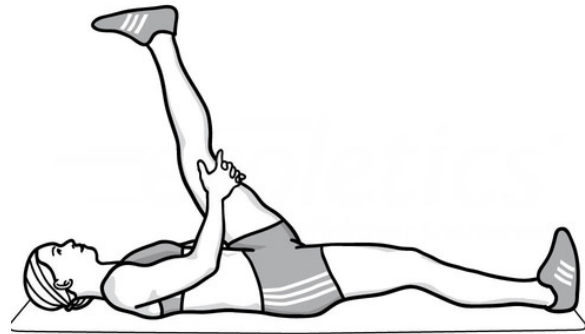
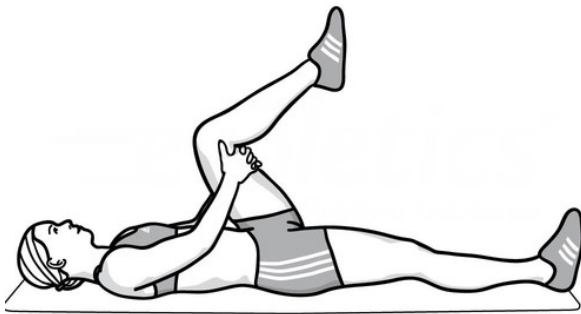
Endposition Beine gespreizt, Füße zusammen

4 Dehnung Oberschenkel Rückseite Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1155



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

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

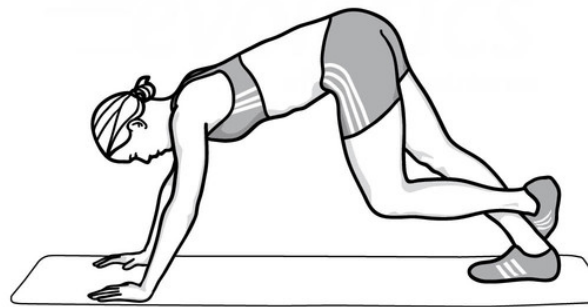
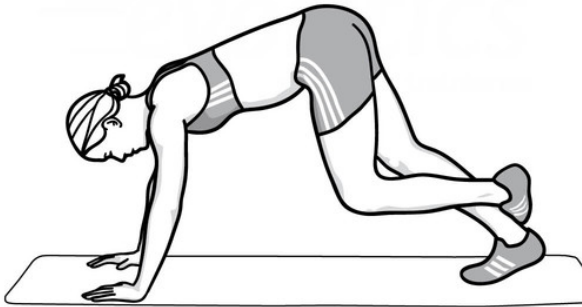
Endposition das zu dehnende Bein soweit möglich gestreckt und in Richtung Kopfende geführt

5 Dehnung Unterschenkel Rückseite Vierfüßlerstand

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1206



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

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

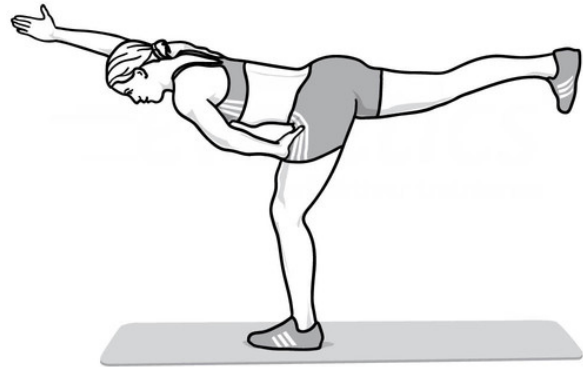
Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

6 Standwaage

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1203

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

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 ipsylaterale 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

7 seitlicher Ausfallschritt

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1205

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

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

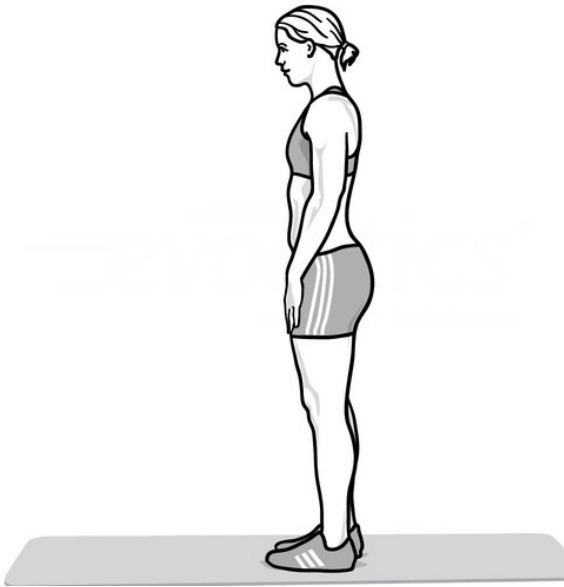
Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

8 Dehnung Oberschenkelrückseite Stand

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1208



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

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

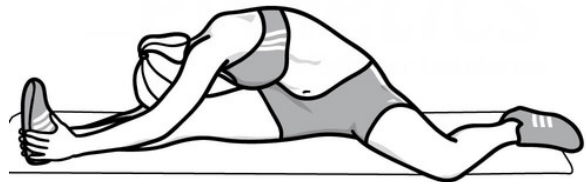
Notiz - Vorsicht bei Bandscheibenproblematik

9 Hürdensitz

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1308



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

Ausgangsposition SZ / SZ (1zügig)

Bewegungsablauf xxxxxx, xxxxxx, xxxxxx

10 Dehnung Gesäß (Gluteen)

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

1318



keine
Illustration
vorhanden

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

Ausgangsposition SZ / SZ (1zügig)

Bewegungsablauf xxxxxx, xxxxxx, xxxxxx

11 Dehnung Wade (triceps surae) Schrittstellung

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

2553



keine
 Illustration
 vorhanden

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

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 oä.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

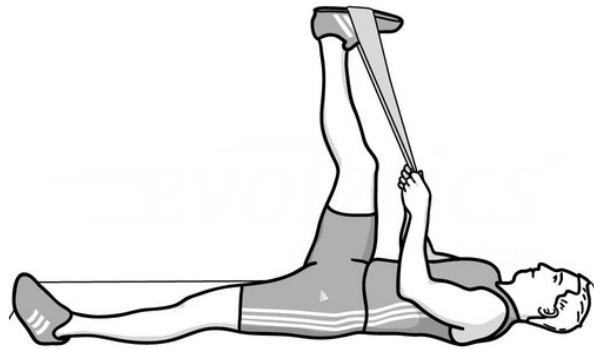
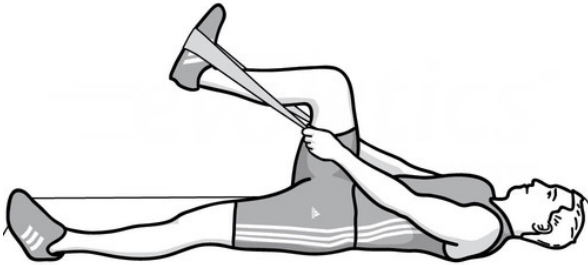
Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

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

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

3020



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

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

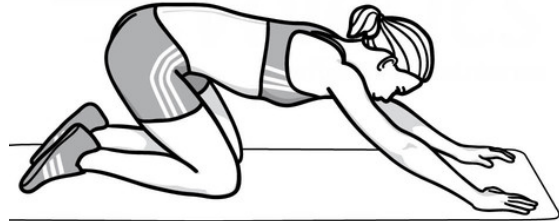
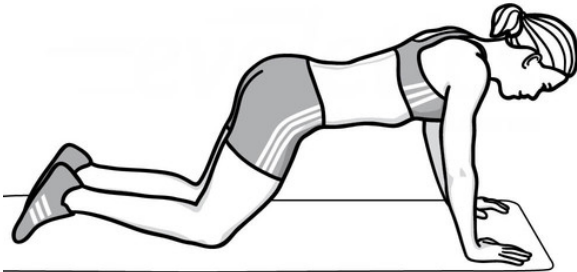
Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

13 Mobilisation Hüfte+LWS Bankstellung

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

3052



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

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

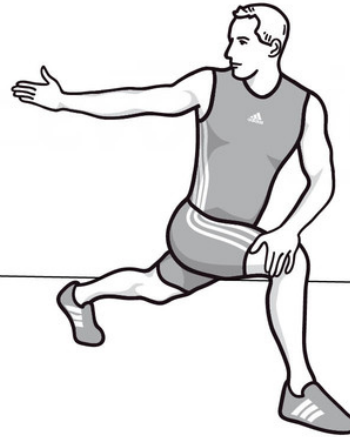
Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

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

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3116

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

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

Trainingsplan

Trainer Lutz Hederer Kunde Max Mustermann, MaxMus
 Trainingsplan Dehnübungen für den Läufer Datum 24.08.2011

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....