

TRAINING IM FOKUS

MOBILITY UNTERE EXTREMITÄT

Die folgenden Übungen veranschaulichen exemplarisch ein Beweglichkeitstraining. Die Übungen können sowohl als eigenständige Einheit durchgeführt werden (pro Übung 2-3 Sätze à 1-2min), oder können Teil des Warm Ups (kurze, wippende, dynamische Bewegungen) bzw. Cool Downs (längeres statisches Halten der Dehnposition) einer Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauerinheit sein. Eine Mobility-Einheit sollte, wie alle anderen Trainingseinheiten, konsequent und konzentriert durchgeführt werden.

N°	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	AUSGANGSPOSITION	ENDPOSITION
1	COUCH STRETCH	• Dehnung Hüftbeuger & Oberschenkel-Vorderseite • Knie so weit wie möglich an Wand annähern und Oberkörper nach hinten aufrichten (Hüfte ist gestreckt) • Zur Kontrolle muss es möglich sein, beim hinteren Bein die Gesäßmuskulatur anzuspannen		
2	HAMSTRING STRETCH	• Dehnung Oberschenkel-Rückseite & Wade • Gestrecktes Bein mit Hilfe eines Bandes oder Gürtels so weit wie möglich in eine senkrechte (und darüber hinaus) Position ziehen • Zehen dabei aktiv zum Körper ziehen • Der restliche Körper (Lendenwirbelsäule und gegenüberliegendes Bein) bleibt währenddessen flach am Boden		
3	GLUTE STRETCH	• Dehnung Gesäß • In Rückenlage wird Unterschenkel über das 90° zur Wand abgestellte Bein geschlagen • Gesäß zum Boden senken (Steißbein berührt Boden) • Kein Verwinden in der Hüfte • Gesäß näher zur Wand = höhere Dehnung		
4	FROG STRETCH	• Dehnung Adduktoren • Im Vierfüßler-Stand Knie so weit wie möglich auseinander • Mit abgestützten Armen Gesäß Richtung Fersen bringen • Rücken bleibt dabei gerade		
5	CALF STRETCH	• Dehnung Unterschenkel • Auf Erhöhung einbeinig stehen und Bein gestreckt halten • Ferse wird Richtung Boden gedrückt		
6	TIBIALIS STRETCH	• Dehnung Schienbeinmuskulatur • Knieend den Mittelfuß über eine Rolle legen • Durch Gewichtsverlagerung nach hinten wird das Gesäß Richtung Ferse gedrückt		
7	JEFFERSON CURL	• Dehnung Oberschenkel-Rückseite, Rücken • Aus gestreckter Position im Stand Wirbel für Wirbel zum Boden abrollen (Beine bleiben gestreckt) • Position für einige Sekunden halten • Anschließend Wirbel für Wirbel wieder in gestreckte Position kommen		
8	DEEP SQUAT	• Dehnung Hüfte, Waden, Rücken • Position in einer maximal tiefen Position für einige Sekunden halten		