

Trainingsplan mit dem Schwerpunkt Beweglichkeit als Ergänzung zum regelmäßigen Lauftraining. Übungen 1-7 VOR dem Lauftraining durchführen, die anderen DANACH!  
Ziel: Beweglichkeit verbessern, Spannung abbauen, Dauer: ca. 30 Minuten. Viel Spaß :-)

## JOHANNES BOLDT

18-05-2019

### 1 Selbstmassage der Oberschenkelrückseite, einbeinig

- . Schmerzpunkte suchen und ausmassieren
- . evtl. am Boden stützen zur Entlastung

Anmerkung: Bitte folgende Körperpartien mit der Rolle jeweils 1 Minute lang ausrollen (höheres Tempo - geschmeidig machen): 1. Oberschenkel-Rückseite 2. Wade 3. Oberschenkel-Außenseite (bei Lanista nicht verfügba  
1 Sätze 1 Min.

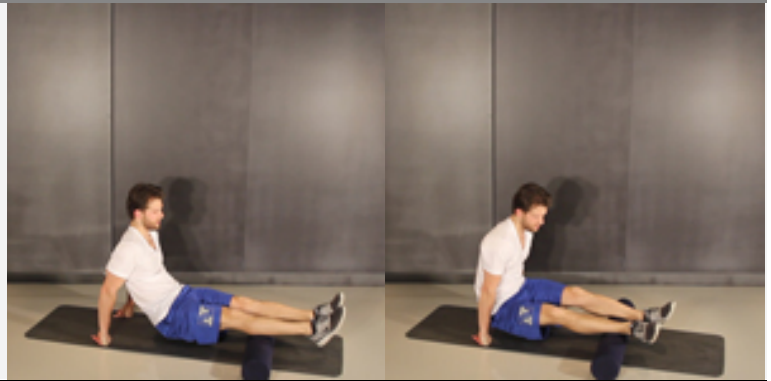


### 2 Selbstmassage der Waden

- . Schmerzpunkte suchen und ausmassieren
- . evtl. am Boden stützen zur Entlastung

Anmerkung:

1 Sätze 1 Min.



### 3 Selbstmassage der Oberschenkelvorderseite, beidbeinig

- . Schmerzpunkte suchen und ausmassieren
- . evtl. am Boden stützen zur Entlastung

Anmerkung:

1 Sätze 1 Min.



## 4 Selbstmassage der kleinen Gesäßmuskulatur

- . Schmerzpunkte suchen und ausmassieren
- . evtl. am Boden stützen zur Entlastung

Anmerkung:

1 Sätze

1 Min.



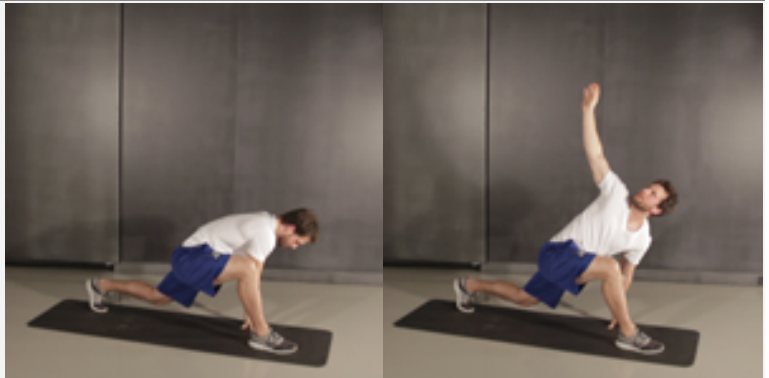
## 5 Ausfallschritt, lang, mit Rotation zum Knie

- . hinteres Knie nicht ablegen
- . Hüfte tief halten
- . Oberkörper dreht zur Seite, Kopf dreht mit
- . Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung: Beachte: hinteres Bein so gut es geht strecken!

1 Sätze

10 Wdh.



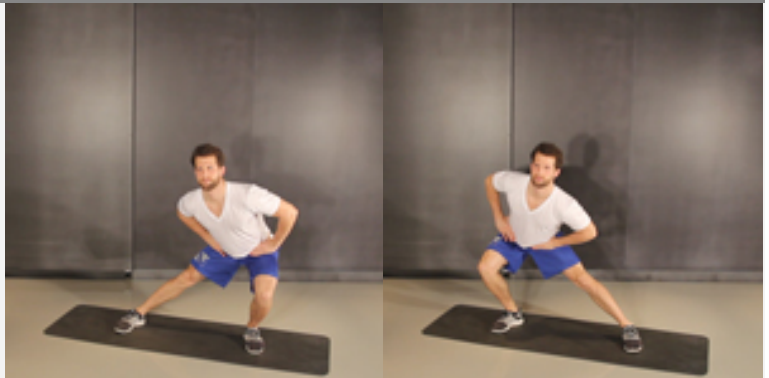
## 6 Ausfallkniebeugen, seitwärts, dynamisch

- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . nach hinten absitzen
- . möglichst wenig Knievorschub
- . Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
- . Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung: Beachte: So WEIT wie möglich absenken, so dass eine Dehnung in der Oberschenkel-Innenseite spürbar wird.

2 Sätze

20 Wdh.



## 7 Beinschwingen, vorwärts, zu diagonalem Arm

- . aktiver Stand
- . dynamisches Schwingen
- . Oberkörper aufrecht

Anmerkung:

1 Sätze

1 Min.



## 8 Selbstmassage der Oberschenkelrückseite, einbeinig

- . Schmerzpunkte suchen und ausmassieren
- . evtl. am Boden stützen zur Entlastung

Anmerkung: Ab hier werden die Übungen NACH dem Lauftraining durchgeführt. Diese Übung nun langsam mit FASZIENBALL (wenn vorhanden) durchführen.

1 Sätze

1 Min.



## 9 Dehnung Beinrückseite, Bein erhöht, Oberkörper vorgebeugt

Anmerkung: Beachte: Rücken gerade halten, Hüfte nach hinten raus schieben.

2 Sätze

1 Min.



## 10 Dehnung Oberschenkelvorderseite, im Stehen

Anmerkung: Beachte: Hohlkreuz vermeiden - Becken aufrichten (Bauch und Po anspannen)!

1 Sätze

30 Sek.



## 11 Dehnung Adduktoren, in Rückenlage, vor einer Wand

- . mit Gesäß komplett an die Wand
- . Beine gestreckt auseinanderführen

Anmerkung: wenn an der Wand ungünstig, dann im Stand mit vorgebeugtem; GERADEM Oberkörper durchführen

1 Sätze

2 Min.



## 12 Dehnung Piriformis, im Sitzen, mit überschlagenem Bein

Anmerkung:

1 Sätze

30 Sek.



## 13 Mobilisation des oberen Rückens mit Hartschaumrolle

Anmerkung: Letzte Übung nach dem Laufen.

1 Sätze

20 Wdh.

