

**Vorbereitung/Hinweise:** Den Körper auf Zimmertemperatur bringen und die Atmung bewusst regulieren. Tief ein und Ausatmen und nach Möglichkeit eine individuell entspannte Atmosphäre schaffen. **Keine intensive Dehnung direkt vor dem Krafttraining oder bei Muskelkater** in den angesprochenen Muskelpartien, am besten an einem separaten Trainingstag durchführen.

**Beweglichkeitstraining:** Auf einer subjektiven Schmerzskala von 1-10 immer bei ca. 5 bleiben. Bei zu großem Dehnungsschmerz verkrampft der Muskel und bei zu geringem bleibt der Effekt aus. Die Positionen entweder 3-4x für 20 Sekunden halten oder 1-2x für 40 Sekunden. Bei Fragen oder individuellen Anliegen stehen wir euch unter [trainer@aktiv-vital-zentrum.de](mailto:trainer@aktiv-vital-zentrum.de) zur Verfügung.

## Hüftbeuger



- In knieender Position ein Bein nach vorne aufstellen und die Hüfte nach vorne schieben.
- Dabei den Oberkörper aufrecht halten und das Becken aufrichten.
- Wenn sich das Becken zur Seite aufdreht den vorderen Fuß etwas weiter zum Körper stellen.
- Tipps: Bauch einziehen und tief ein- und ausatmen.

## Beinrückseite

- In knieender Position ein Bein gestreckt nach vorne aufstellen.
- Die Hände soweit wie möglich nach vorne aufstützen und mit dem Gesäß nach unten Richtung Ferse wandern.
- Fast ganz auf dem hinteren Bein sitzen und die Hände neben den vorderen Fuß aufstützen spricht für hohe Beweglichkeit



## Brust

- In Setilage das obere Bein nach vorne anwinkeln und auf der Matte halten.
- Den Kopf möglichst ablegen und den oberen Arm nach hinten führen, ohne dass das angewinkelte Bein von der Matte abhebt.
- Zieht die Brust auseinander, lasst dabei das Schulterblatt am Körper
- Tipps: Variiert den Winkel Richtung Kopf und nehmt ggf. eine Wasserflasche zum Beschweren



## Nacken

- Im aufrechten Stand das Kinn zur Brust nehmen und den Hinterkopf nach hinten führen.
- In dieser Position das Kinn zu einer Seite drehen.
- Den Hinterkopf mit der Hand zur Seite und nach vorne ziehen, dabei die Schulter und Handfläche der anderen Seite nach unten ziehen



## Plantarfaszie

- Im aufrechten Stand mit einem Fuß je nach Empfindsamkeit auf einen Gummi-, Tennis- oder Golfball stellen.
- Entweder einen spürbaren Punkt des Fußgewölbes ausfindig machen und die Position halten oder zügig immer wieder von Fußballen bis Ferse über den Ball rollen.
- Tipps: Im mittleren Schmerzbereich bleiben und stetig kontrollieren



## Faszientraining: Abduktoren

- In Seitlage auf einer Faszienrolle (o. Ä. Gegenstand) den Oberschenkel zwischen Knie- und Hüftgelenk entlang rollen.
- Dabei den Fuß des oberen Beins nach vorne aufstellen und dem Ellenbogen des unteren Arms das Körpergewicht etwas abfangen.
- Langsam in die unempfindlichere Richtung rollen, zurück ohne Druck

