

TRAININGSPLAN

BECKENROTATION

Der Plan enthält 2 Trainingseinheiten (Faszientraining/Stretching). Führe Trainingseinheit 1 an einem Tag durch. Am nächsten Tag absolvierst du dann Trainingseinheit 2. Mache täglich deine Übungen. Zusätzlich zu jeder Stretching/Faszientraining Einheit kommt eine Einheit korrigierende Übungen. Bei den Plänen wird von einer Linksrotation des Beckens ausgegangen. Das rechte Gesäß bzw. der rechte Oberschenkel ragt weiter nach vorne. Falls dein Becken nach rechts rotiert ist, führe die Übungen entsprechend auf der anderen Seite aus.

TRAININGSEINHEIT 1

Piriformis Stretch (rechts)	1 min
Externe Rotatoren Stretch (rechts)	1 min
rectus femoris Stretch (rechts)	1 min
Pectineus Stretch (links)	1 min
Beinbeuger Stretch (rechts)	1 min

TRAININGSEINHEIT 2

Piriformis Smash (rechts)	1 min
rectus femoris Smash (rechts)	1 min
Pectineus Smash (rechts)	1 min
Beinbeuger Smash (links)	1 min

+ Korrigierende Übungen

Führe diese Übungen 3x die Woche zusätzlich zu den Dehnübungen/Faszientraining aus

ISG Mobilisierung	3 Zyklen
Interne Rotation (rechts)	1x20 Wiederholungen
Side Lying Clam (links)	1x 20 Wiederholungen
Beckenrotation (rechts oben)	1x20 Wiederholungen
Wall Push sitzend (links)	3x 20 Sekunden
90/90 Hip Shift (statisch)	2x 20 Sekunden
90/90 Hip Shift (dynamisch)	1x20 Wiederholungen
90/90 Hip Shift (einbeinig)	2x 20 Sekunden

Versuche dich mit fortschreitenden Trainingsstand allmählich zu steigern:

Interne Rotation (rechts)	langsamer/kontrollierter/+Gewicht an Fuß
Side Lying Clam (links)	Widerstandsband
Beckenrotation (rechts oben)	langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
Wall Push sitzend (links)	länger halten
90/90 Hip Shift (statisch)	länger halten
90/90 Hip Shift (dynamisch)	langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
90/90 Hip Shift (einbeinig)	länger halten