

TRAININGSPLAN

BECKENSCHIEFSTAND

& - ROTATION

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. Es wird von einer Kippung des Beckens nach rechts, sowie einer Beckenrotation nach links ausgegangen. Passe die Übungen gegebenenfalls entsprechend an.

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 |
| Quadratus lumborum Stretch (links) | 1 min |
| Taube (rechtes Bein vorn) | 1 min |
| Tensor fasciae latae Stretch (rechts) | 1 min |
| Adduktor Stretch (links) | 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 |
| Quadratus lumborum Smash (links) | 1 min |
| Gluteus medius Smash (rechts) | 1 min |
| Tensor fasciae latae Smash (rechts) | 1 min |
| Adduktor Smash (links) | 1 min |

+ Korrigierende Übungen

Führe die Korrigierenden Übungen 3x die Woche aus und **alterniere** zwischen Trainingseinheit 1 und Trainingseinheit 2.

TRAININGSEINHEIT 1

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

TRAININGSEINHEIT 2

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Hip Hitch (linke Seite) | 1x20 Wdh. |
| Wall Push (linke Seite) | 3x20 Sek. |
| Hüftrotation (linke Seite) | 1x20 Wdh. |
| Side Lying Clam (linke Seite) | 1x20 Wdh. |
| Side Plank mit Abduktion (links) | 1x20 Wdh. |
| Beinabduktion (mit Band) | 1x20 Wdh. |

Versuche dich mit fortschreitenden Trainingsstand allmählich zu steigern:

TRAININGSEINHEIT 1

Interne Rotation (rechts)
Side Lying Clam (links)
Beckenrotation (rechts oben)
Wall Push sitzend (links)
90/90 Hip Shift (statisch)
90/90 Hip Shift (dynamisch)
90/90 Hip Shift (einbeinig)

langsamer/kontrollierter/+Gewicht an Fuß
Widerstandsband
langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
länger halten
länger halten
langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
länger halten

TRAININGSEINHEIT 2

Hip Hitch (linke Seite)
Wall Push (linke Seite)
Hüftrotation (linke Seite)
Side Lying Clam (linke Seite)
Side Plank mit Abduktion (links oben)
Beinabduktion (mit Band)

langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
länger halten
langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
mehr Widerstand durch Band
langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
mehr Widerstand durch Band