

Trainingsvorbereitung: Beispiel Laufen (Prävention)

Ausführung		Vor dem Training nach 5' Herzkreislauf Aktivierung; wenig Zeit: Programm A oder B einzeln (Übungen von oben nach unten); mehr Zeit: A+B im Wechsel					
Inhalt Ziel		Faszien-Training	Sensomotorik-Training	Kräftigungs-Training	Koordinations-Training		
A	B	Beschreibung			Belastungsnormative		
					S	Da	P
		A: Massage/Triggerpunktbehandlung der Fußsehne <ul style="list-style-type: none"> Standbein am besten leicht erhöht (Airex Pad) Von der Ferse bis zum Vorfuß langsam die Fußsohle massieren 			1	1' @	-
		B: Massage Beinmuskulatur <ul style="list-style-type: none"> Möglichst alle muskulären Anteile durch kleine Bewegungen erfassen Warm-up: zügig rollen; Cool-Down: langsam rollen Die Übung kann im Wechsel mit Übung A ausgeführt werden 			1	10@	-
		A: Beweglichkeits-Komplex <ul style="list-style-type: none"> Ausfallschritt einnehmen Beide Hände neben dem vorderen Fuß setzen Hand neben dem Fuß lösen und mit dem Ellbogen zum Knöchel bewegen Anschließend 5x aufdrehen 			1-2	2@	60"
		B: Rotation in Rücklage Knie überschlagen <ul style="list-style-type: none"> Hüftrotation mit Knie überschlagen Knie nicht komplett ablegen; Spannung halten 			1-2	5@	60"
		A: Beinabspreizen (Abduktoren) <ul style="list-style-type: none"> Gummiband um den äußeren Fuß legen Standbein leicht beugen Bein nach außen bewegen EP kurz halten 			1-2	10@	60"
		B: Senso-Komplex <ul style="list-style-type: none"> 3er-/5er Rhythmus Lauf ABC Übungen (Skipping; Anfersen; Schere) + Einbeinstände Einbeinstände kurz halten 			1-2	5@	60"
		A: Liegestütz-Komplex 2 <ul style="list-style-type: none"> Handlauf + Liegestütz + Rotation Aus dem Stand mit den Händen nach vorne wandern Liegestütz + Rotation re + Liegestütz + Rotation li + zurückwandern 			1-2	5@	60"
		B: Fitnessstab Seitstellung Rotation + Armstreckung <ul style="list-style-type: none"> AP: Seitstellung - Stab nach vorne strecken Während der Oberkörperrotation das hintere Knie eindrehen 1 S. langsam; 2 S. schnell 			1-2	5@	60"
		A: Aufsteiger + Miniband + Airex Pad <ul style="list-style-type: none"> 1 S. re/li im Wechsel 2 S. erst ein Bein: Ausführung zügig + Zehenstand 			1-2	10@	60"
		B: Hüftstrecker Anfersen + Miniband <ul style="list-style-type: none"> Miniband um die Fußgelenke 1. S.: kraftbetont 2. S.: frequenzbetont Alternativ: Stehend 			1-2	5@	60"
		A: Ballistisch Skipping-Komplex <ul style="list-style-type: none"> Skipping im 3er-/5er-Rhythmus + Dehnung Knie zur Brust – Oberschenkel Dehnung (vorn/hinten) In der EP zum Zehenstand kommen 			1-2	5@	60"
		B: Spung ABC Wechselsprünge <ul style="list-style-type: none"> AP: Standbein auf dem Kasten/Treppenstufe Nach Sprung Beinwechsel in der Luft 1. S.: kraftbetont 2. S.: frequenzbetont 			1-2	5@	60"

AP=Ausgangsposition; EP=Endposition; S=Serien; Da=Dauer/Wiederholungen/Strecke; P=Pause; @=beide Seiten; ' = Minute; " = Sekunden