

Funktionelle Kräftigung für Laufbegeisterte

- Fußkreisen nach außen re. und li.
- beide Füße zusammenstellen und Knie in Uhrzeigerichtung kreisen; gegen Uhrzeigersinn beide Knie nach vorn, außen und hinten kreisen; nach hinten, außen und vorn kreisen
- Standbein re.; jetzt re. Hand und li. Fuß nach außen kreisen; dann re. Unterarm und li. Unterschenkel; re. Arm und re. Bein nach außen kreisen; das Ganze auch auf der anderen Seite
- Hüftkreisen in beide Richtungen; Hüftkreisen mit Schulterkreisen rückwärts; Hüftkreisen mit Gegenarmkreisen
- Wechsel Zehen-Fersenstand beide - und einbeinig
- Dehnung Adduktoren im Grätschstand und gleichzeitiger Oberkörperrotation
- Dehnung vorderer Oberschenkel
- Dehnung Hüftbeuger
- Dehnung Außenrotatoren
- Lockerung Schulter-Nacken Bereich mit Superband von Black Roll (vor und zurück, sowie re. Hand zuerst nach hinten und dann li. Hand, sowie andere Richtung)
- Aktivierung und Kräftigung Rhomboiden und Schulteraußenrotatoren mit LoopBand um die Handgelenke, die Handflächen zeigen nach oben und auf 1 Bein stehen
- Aktivierung Abduktoren mit Loop Band und Abspreizen
- Aktivierung Gesäß mit Loop Band um die Knie, leicht sitzende Position und Beine abwechselnd nach außen und zurücksetzen
- Einbeinstand re. Ein Superband um den li. Fuß und die li. Schulter gespannt und jetzt in die Standwaage gehen
- wie eben nur das Standbein ist li.
- Aktivierung schräger Rumpf und Gesäß mit Superband. Seitlich zum Partner im Ausfallschritt stehen und nach außen rotieren oder diagonal nach re. oder li. oben
- Widerstandsläufe mit Partner und Multiband oder Resistanceband von Black Roll