

TRAININGSPLAN

BECKENSCHIEFSTAND

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 dem Plänen wird von einer Beckenkipfung nach rechts ausgegangen (Das Becken ist links also höher gelegen). Falls dein Becken nach links gekippt ist, mache die Übungen entsprechend auf der anderen Seite.

TRAININGSEINHEIT 1

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

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

Hip Hitch (linke Seite)	1x20 Wiederholungen
Wall Push (linke Seite)	3x20 Sekunden
Hüftrotation (linke Seite)	1x20 Wiederholungen
Side Lying Clam (linke Seite)	1x20 Wiederholungen
Side Plank mit Abduktion (links oben)	1x20 Wiederholungen
Beinabduktion (mit Band)	1x20 Wiederholungen

Versuche dich mit fortschreitenden Trainingsstand allmählich zu steigern:

Hip Hitch (linke Seite)	langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
Wall Push (linke Seite)	länger halten
Hüftrotation (linke Seite)	langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
Side Lying Clam (linke Seite)	mehr Widerstand durch Band
Side Plank mit Abduktion (links oben)	langsamer/kontrollierter/mehr Wiederholungen
Beinabduktion (mit Band)	mehr Widerstand durch Band