

BASISÜBUNGEN

FÜR DIE GESAMTE TRAININGSPHASE



Kniebeuge

Ziel: Verbesserung der Oberschenkelvorderseiten- und Gesäßmuskulatur

Ausführung: Wie im Video beschrieben, wobei ihr darauf achten solltet, dass die Spannung auch im Rumpf bis Schulterbereich immer gegeben ist. Geht anfangs nicht zu tief und steigert euch mit den Wochen immer weiter. Der Druck sollte auf der ganzen Fußsohle lasten (nur Druck auf den Zehenspitzen wäre nicht optimal, um die Beweglichkeit zu fördern, benutzt einen Fersenkeil)

Umfang: 12-15 WH, 3-5 Sätze, 2 Min. Satzpause, anfangs langsame Bewegungsgeschwindigkeit



Sumo-Kniebeuge

Ziel: Verbesserung der Oberschenkelvorderseiten- und Gesäßmuskulatur

Vorübung für die normale Kniebeuge, falls diese noch zu schwierig ist

Ausführung: Wie im Video gezeigt, wobei ihr am Anfang nicht zu tief gehen solltet und euch dann langsam steigern könnt.

Umfang: 10-12 WH, 2 Sätze, 1 Min. Satzpause, langsame Bewegungsgeschwindigkeit



Kniebeuge mit Fersenkeil

Für die Kniebeuge ist eine gewisse Beweglichkeit im Sprunggelenk Voraussetzung, ohne die ihr euch nicht locker nach unten bewegen könnt. Als gute Alternative bzw. Hilfestellung benutzt ihr einen Fersenkeil für die Kniebeuge-Übung, um euren Bewegungsraum zu vergrößern.

Zudem empfiehlt es sich, die Vorder- und Rückseite des Unterschenkels zu dehnen.



Kurzer Fuß

Diese Übung solltet ihr mehrmals in der Woche in eure Tourenvorbereitung einbauen.

Auch ohne Aufwärmen könnt ihr euer Fußgewölbe trainieren und so die Grundlage für die Beinstabilität schaffen. Versucht, durch Verkürzung von Zeh bis Ferse eine Spannung aufzubauen. Es kann helfen, wenn ihr dabei ganz gezielt die Wadenmuskulatur anspannt. Dabei sollten eure Zehen aber bei Gelingen des kurzen Fußes relativ locker auf der Matte liegen und auf keinen Fall „in den Boden“ ziehen. Diese Übung erfordert Geduld und Konzentration. Fußsohlenreflexmassagen können euch bei der Sensibilisierung der Nerven helfen.

