

## Pre-Run-Mobility

Die Mobility Einheiten kannst du grundsätzlich und je nach Bedarf auch häufiger z.B. auch im Rahmen einer Morgen- oder Abend-Routine durchführen. Da dieser Hinweis leider zu selten genutzt wird (ja diese Challenge darfst Du annehmen ;-)), plane ich Dir als Minimalprogramm, regelmäßig kurze Pflichteinheiten vor oder nach bestimmten Trainingseinheiten ein.

Nimm Dir die Zeit und achte auf die Bewegungsausführung. Die einzelnen Positionen solltest Du nur kurz für einen langen Atemzug halten und auch nicht ins Maximum der Dehnung gehen. Es geht darum die Muskelgruppen zu aktivieren und mobilisieren, nicht zu dehnen!

Gerade vor frühmorgendlichen oder längeren Läufen, aber durchaus auch von intensiven Einheiten hilft die Mobilisierung insbesondere der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur den Körper auf die Einheit vorzubereiten und „flüssiger“ in den Lauf zu starten. Also wiederum gut investierte 5 Minuten!

<u>Übungen</u>	<u>Dauer bzw. Wiederholungen</u>
1) Marschieren	30sek.
2) Lunge Stretch	3x pro Seite
3) Knee and Toe high	5x pro Seite
4) Side Squat Rotation	3x pro Seite
5) Mini Squat Toe Tip	5x pro Seite

### **Übungsbeschreibung:**

- 1) **Marschieren** – Du marschierst auf der Stelle, sodass Deine Oberschenkel jeweils bis in die Waagerechte kommen und Du die Arme wie beim Laufen (Läuferdreieck – schön eng in den Ellbogen) mitschwingst.



- 2) **Lunge Stretch** – Du legst Deine linke Hand auf Deine rechte Schulter. Aus dem Stand machst Du einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach hinten, wobei der Oberkörper zunächst aufrecht bleibt. Dann setzt Du die rechte Hand ca. schulterbreit neben dem vorderen Fuß auf dem Boden ab, Dein linker Ellbogen zeigt Richtung Boden und Du versuchst ihn „entspannt“ soweit wie möglich nach unten zu schieben. Richte den Oberkörper wieder auf und strecke dann das vordere Bein (ggf. ziehe das hintere Bein etwas nach vorne, aber achte darauf, dass die Zehen nach vorne zeigen!). Nun wandere mit Deinen Händen am vorderen Bein soweit möglich nach unten. Richte Dich wieder auf und gehe in die Ausgangsposition.



- 3) **Knee and Toe high** – Du stehst schulterbreit mit gestreckter Hüfte und aufrechtem Oberkörper. Nun ziehst Du Dein Knie nach oben und unterstützt das letzte Stück der Bewegung dadurch, dass Du das Knie mit den Händen zum Oberkörper ziehst. Achte darauf, dass Dein Fuss/Deine Zehen nach oben zeigen und Deine Hüfte dauerhaft gestreckt bleibt.

Die Übung erfolgt wechselseitig und Du machst dazwischen jeweils 5 flache zügige Skippings.



- 4) **Side Squat Rotation** - Du stehst mit aufrechtem Oberkörper deutlich mehr als schulterbreit im kleinen „Spagat“. Deine Zehen können hierbei leicht nach außen rotieren. Dann nimmst Du beide Arme gestreckt nach vorne auf Schulterhöhe und machst eine seitliche Kniebeuge, wobei der Fuss des gestreckten Beins nicht weiter nach außen rotiert und Du Deinen Po nach hinten schiebst während Dein Oberkörper weiter möglichst aufrecht bleibt. Dann nimmst Du die Hände an die Hüfte, schiebst diese nach vorne und richtest den Oberkörper wieder auf, während Du weiterhin in der seitlichen Position verbleibst. Deine Hüfte ist immer gestreckt, d.h. Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen, ein Gefühl als würdest Du Deine Hose schließen – aber ohne tiefes einatmen ;-). Nun rotierst Du den Oberkörper samt Hüfte zur Seite des getreckten Beins (Füße rotieren mit) und sinkst dann in die Fechterposition ein. Aus dieser Position geht's wieder zurück in die Ausgangsstellung. Halte alle Positionen nur kurz (2-3sek.) in einem angenehmen Maß der Dehnung und führe die Übung ansonsten fließend aus.



- 5) **Mini Squat Toe Tip** – Du stehst einbeinig mit angewinkelten Armen, das Standbein ist leicht gebeugt. Mache nun eine kleine Kniebeuge während Du das Spielbein soweit wie möglich nach vorne streckst und mit den Zehen kurz den Boden berührst. Achte hierbei auf eine stabile Beinachse des Standbeins, sodass Dein Knie jederzeit über Deinem Fuß ist. Richte Dich wieder auf und wiederhole die Übung in selber Weise mit Bodenberührung soweit wie möglich hinten, rechts und links. Bewege die Arme kreuzkoordiniert zur Beinbewegung und Sorge mit leichter (!) Vor- oder Rücklage des Oberkörpers für entsprechendes Gleichgewicht; in den Seitbewegungen kippt der Oberkörper jedoch möglichst nicht zur Seite!

