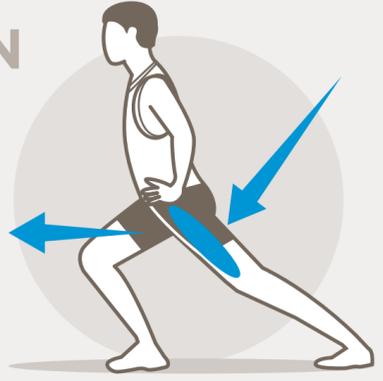


STRETCHINGÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN UND FÜR DIE REGENERATION

DAS DEHNEN DER MUSKULATUR IST SOWOHL VOR WIE AUCH NACH DEM TRAINING SEHR WICHTIG.

Vor dem Training dient es vor allem dem Aufwärmen der Muskulatur, nach dem Training ist es eine erste Regenerationsmassnahme für die Muskeln, die Durchblutung wird angeregt und dadurch die Erholungsphase initiiert.

Stretching eignet sich aber auch für Menschen, deren Beweglichkeit eingeschränkt ist. Gerade für Untrainierte kann deshalb Stretching die erste Form des Fitness-Trainings sein.

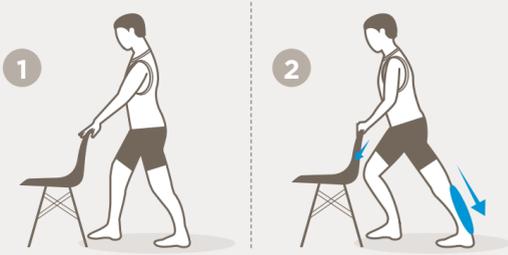


STRETCHING DER LANGEN WADENMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG
Grosse Schrittstellung, beide Hände auf dem Stuhl abstützen

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Das Becken nach vorne schieben und gleichzeitig Ferse Richtung Boden drücken, bis es in der Wade des hinteren Beines leicht zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach in die Ausgangsposition. Diese Übung 3 Mal wiederholen.

VORSICHT
Füsse gerade halten. Füsse, Knie und Hüften in einer Linie halten (korrekte Beinachsenstellung, keine X-Beine).

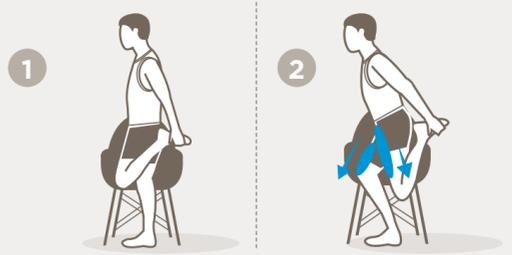


VORDERER OBERSCHENKELMUSKEL

AUSGANGSSTELLUNG
Stand, beide Beine leicht gebeugt, eine Hand auf dem Stuhl abstützen

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Den Fuss mit der Hand umfassen und die Ferse Richtung Gesäss ziehen, bis ein Zug vorne im Oberschenkel entsteht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 3 Mal wiederholen.

VORSICHT
Hohlkreuz verhindern, Hüfte bleibt gestreckt, Füsse, Knie und Hüften in einer Linie halten (korrekte Beinachsenstellung, keine X-Beine).

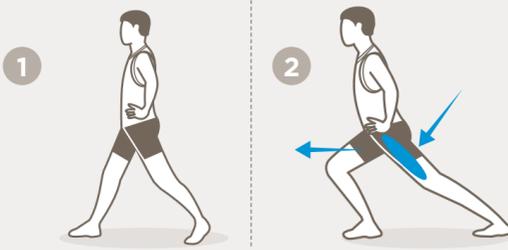


HÜFTBEUGER-MUSKULATUR STEHEND

AUSGANGSSTELLUNG
Grosse Schrittstellung

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Becken langsam nach vorne schieben, bis es in der Leiste leicht zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 3 Mal wiederholen.

VORSICHT
Hohlkreuz vermeiden, Füsse, Knie und Hüften in einer Linie halten (korrekte Beinachsenstellung, keine X-Beine).

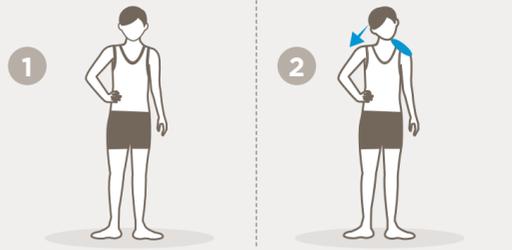


SCHULTER-NACKEN-MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG
Stand in leichter Kniebeugung

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Eine Hand Richtung Boden strecken und gleichzeitig den Kopf zur Gegenseite neigen, bis im Nackenbereich ein leichter Zug spürbar ist. Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Arm 3 Mal wiederholen.

VORSICHT
Kopf neigen und nicht drehen.

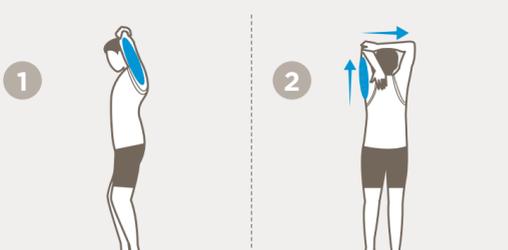


DEHNUNG DER HINTEREN OBERARM MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG
Stand mit leichter Kniebeugung

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Einen Arm nach oben strecken und Ellbogen beugen; mit der Hand des anderen Arms den Ellbogen nach hinten ziehen, bis es auf der Rückseite des Oberarms leicht zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Arm 3 Mal wiederholen.

VORSICHT
Kopf gerade halten.

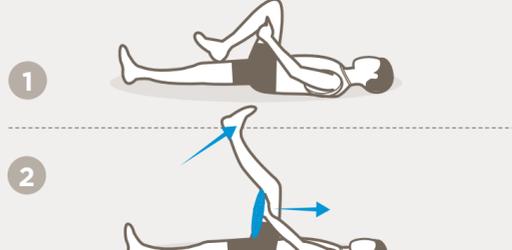


HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR LIEGEND

AUSGANGSSTELLUNG
Rückenlage, beide Hände umfassen den Oberschenkel eines Beins.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Bein in Hüfte 90° beugen und langsam das Knie strecken, bis im hinteren Oberschenkel ein leichter Zug spürbar ist. Diese Position 30 Sekunden halten, danach in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 3 Mal wiederholen.

VORSICHT
Kopf bleibt auf der Unterlage, das nicht gedehnte Bein bleibt gestreckt.

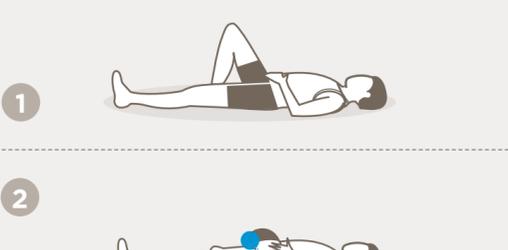


GANZKÖRPERROTATION

AUSGANGSSTELLUNG
Rückenlage

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Ein Arm nach oben und aussen legen, das gleichseitige Bein mit der Hand des anderen Arms in die Drehung ziehen, bis ein Zug auf der gestreckten Körperseite spürbar wird. Diese Position 30 Sekunden halten, danach in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Seite 3 Mal wiederholen.

VORSICHT
Der Kopf ist zum hochgestreckten Arm gedreht.



STRETCHING DER GESÄSSMUSKULATUR LIEGEND

AUSGANGSSTELLUNG
Rückenlage mit angestellten Beinen. Den Fuss des einen Beins auf den Oberschenkel des anderen legen.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG
Den Oberschenkel des angestellten Beines mit beiden Händen umfassen und nach oben ziehen, bis es im Gesäss leicht zieht. Diese Position 30 Sekunden halten, danach in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Bein 3 Mal wiederholen.

VORSICHT
Kopf bleibt auf der Unterlage.

