

Diese Übersicht gilt nur als Anhalt und stellt keine individuelle Trainingsplanung dar!



Cool – Down/ Dehnen

Dehnung

Vorbeuge Rundrücken



Ausgangsposition



Endposition



Dehnung

Vorbeuge Rundrücken

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand
- Beine zusammen

Bewegungsausführung:

- Oberkörper zu den Oberschenkeln vorbeugen und mit den Händen die Sprunggelenke ergreifen.
- Oberkörper weiter nach unten in die Beuge ziehen und halten.

Hinweis:

- Beine im Idealfall durchgestreckt.
- Um weiter runter zu kommen, Beine leicht beugen.
- Der Kopf ist immer in Verlängerung der Wirbelsäule (neutrale Kopfhaltung).

Diese Übersicht gilt nur als Anhalt und stellt keine individuelle Trainingsplanung dar!



Dehnung

Rumpfdehnung



Ausgangsposition



Endposition



Dehnung

Rumpfdehnung

Ausgangsposition:

- Rückenlage
- Beine 45° angewinkelt und ca. hüftbreit aufgestellt
- Arme nach links und rechts ausgestreckt mit den Handflächen nach oben

Bewegungsausführung:

- Beide Beine zur rechten Seite ablegen.
- Mit dem Kopf in die linke Handinnenflächen schauen.
- Halte die Position für 20 Sekunden.
- Wiederhole den Bewegungsablauf zur anderen Seite.

Hinweis:

- Bei der Rotation der Beine und dem Kopf in entgegengesetzte Richtungen bleiben die Schulter immer am Boden.

Abwandlungen:

- Um die Dehnung zu verstärken, kann der Fuß vom unteren Bein auf das Knie vom oberen Bein gelegt werden, um dort den Druck zu erhöhen.

Diese Übersicht gilt nur als Anhalt und stellt keine individuelle Trainingsplanung dar!



Dehnung

Seitlicher Spagat + Oberkörperdehnung



Ausgangsposition



Endposition



Dehnung Seitlicher Spagat + Oberkörperdehnung

Ausgangsposition:

- Aufrecht sitzende Position
- Wirbelsäule gerade
- Die Beine so weit wie möglich zu den Seiten gestreckt
- einfache Variante: Beine im ca. 90° nach vorn gestreckt

Bewegungsausführung:

- Führe den Oberkörper langsam nach vorn und versuche „Schritt“ für „Schritt“ den Oberkörper weiter nach vorn zu ziehen.
- Bei der einfachen Variante: halte dich an den Schienbeinen oder an den Füßen fest und ziehe den Oberkörper zu den Füßen.

Hinweis:

- **Beachte:** wenn die Beweglichkeit im Becken nicht stark ausgeprägt ist, nutze die einfache Variante.

Diese Übersicht gilt nur als Anhalt und stellt keine individuelle Trainingsplanung dar!



Dehnung Oberschenkelrückseite und Gesäßmuskulatur



Ausgangs-/ Endposition



Dehnung Oberschenkelrückseite und Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition:

- Rückenlage
- Beine lang

Bewegungsausführung:

- Umfassen des rechten Beines unterhalb der Kniekehle (an der Oberschenkelrückseite) mit beiden Händen.
- Das linke Bein bleibt möglichst gestreckt auf dem Boden liegen.
- Heranziehen des rechten Beines Richtung rechte Schulter (so weit wie möglich zum Oberkörper hin = Streckung der Gesäßmuskulatur) und langsam in die Streckung des Kniegelenks gehen, bis eine Dehnung an der Oberschenkelrückseite zu spüren ist.
- Anschließender Wechsel zum linken Bein.

Hinweis:

- Die Dehnung ist nur bei durchgestrecktem Bein/ Knie spürbar.
- Um die Dehnung der Oberschenkelrückseite zu erhöhen kann der Fuß des ergriffenen durchgestreckten Beines noch zum Schienbein herangezogen werden.
- Bei dieser Übung sollten keine Leistenschmerzen oder Zerrungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur auftreten, sonst muss die Hüftbeugung des angehobenen Beins reduziert werden.

Diese Übersicht gilt nur als Anhalt und stellt keine individuelle Trainingsplanung dar!



Dehnung

Oberschenkelvorderseite



Ausgangs-/ Endposition



Dehnung

Oberschenkelvorderseite

Ausgangsposition:

- Aufrechter hüftbreiter Stand
- Zehenspitzen zeigen parallel nach vorn

Bewegungsausführung:

- Heb das rechte Bein nach hinten und ergreife es mit der rechten Hand am Sprunggelenk und ziehe es zum Gesäß.
- Drücke nun die Hüfte nach vorn.
- Wiederhole den Bewegungsablauf mit dem linken Bein.

Hinweis:

- Die Oberschenkel sind bei dieser Dehnübung immer parallel zueinander.
- Die Knie bleiben während der Dehnungsphase zusammen.
- Achte darauf, dass der Oberkörper immer aufrecht bleibt.