

Beweglichkeit allgemein

- Ziel:** Beweglichkeit erhalten und Erholung **nach** dem Sport
- Dauer:** ca. 11 Minuten
- Prinzip:** Dehnposition wird langsam eingenommen und über 20-30 Sekunden gehalten.
- Methode:** Einfaches Dehnen
- Merke:** Ein warmer Raum und ruhige Musik können dir helfen zu entspannen.
Achte beim Ausführen auf eine regelmäßige Atmung.
Die Dehnung der Muskeln soll spürbar sein, jedoch nie schmerzhaft.

BW1 Beweglichkeit 1

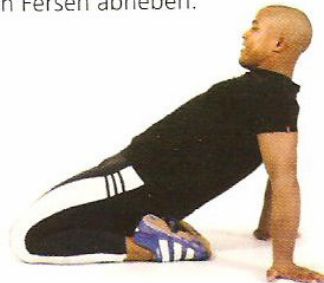
Hintere Oberschenkelmuskulatur

Handtuch um die Füße, Beine langsam strecken, Rücken gerade (gestreckt) und in Dehnung ziehen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Das Becken wenig (ca. 2 cm) von den Fersen abheben.



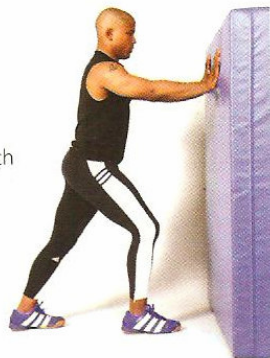
Untere Brustwirbelsäule

Füsse aneinander, Beine angezogen. Knie zur Seite sinken lassen. Beide Schultern bleiben immer am Boden.



Wadenmuskeln

Ferse auf dem Boden fixieren. Das Becken nach vorne schieben. Linkes und rechtes Bein.



Innenmuskel des Oberschenkels

Gesäss an die Wand. Beine langsam sinken lassen und entspannen.



Gesässmuskeln

Der Winkel des vorderen Beines ist etwa 90°. Übung rechts und links durchführen.



Halsbereich

Kopf heben und langsam drehen. Ablegen und Nasenspitze leicht Richtung Boden ziehen.



Je nach Trainingseinheit die gemacht wurde, werden die entsprechenden Körperteile noch spezifisch gedehnt (ein besonderes Augenmerk darauf gerichtet). Z.Bsp. Nach einem Krafttraining für Beine macht es wenig Sinn, nur den Oberkörper zu dehnen. Hier sollten demnach noch zusätzliche Übungen für die Beine heran gezogen werden.