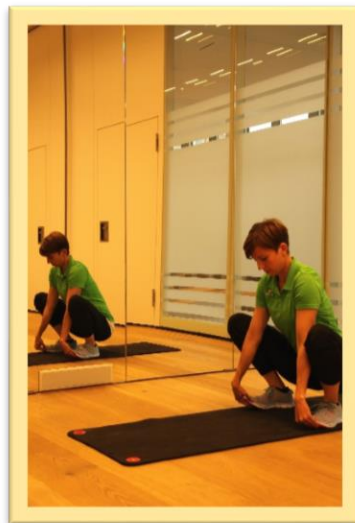
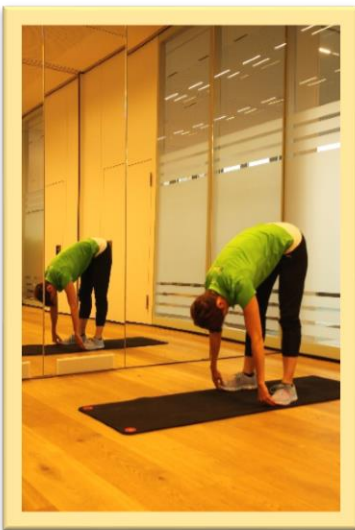


Mobilisations- und Dehnprogramm

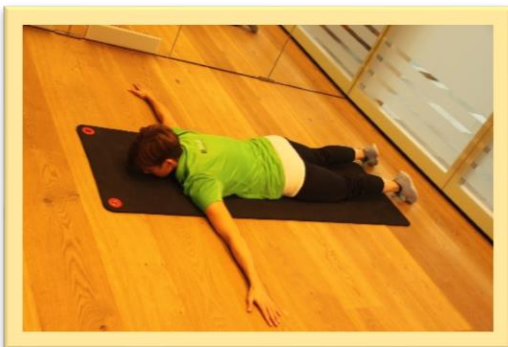
Hier findet ihr verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen, die ihr präventiv vor dem Training durchlaufen könnt. Vor dem Workout solltet ihr die einzelnen Position nicht so lange halten, um den Muskel nicht müde zu machen. Eine kurze Bewegung in die jeweiligen Positionen reicht aus, um sich auf das Training vorzubereiten.

Das Programm kann und sollte aber auch regenerativ nach dem Training oder zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit absolviert werden. In diesem Fall haltet ihr die Positionen 45 bis 60 Sekunden und versucht möglichst locker zu lassen und die Atmung zu beruhigen.



Position I: Die Knie sind möglichst gestreckt – die Hände umfassen den Vorfuß. Alternativ könnt ihr auch die Unterschenkel greifen. Ihr solltet hier eine Dehnung der Beinrückseite spüren.

Position II: Die Hände halten ihre Position, während die Knie gebeugt werden und der Oberkörper sich aufrichtet. Das Gesäß wird in dieser Position nicht abgesetzt.



Position I: In Bauchlage streckt ihr beide Beine und Arme lang aus.

Position II: Ihr führt in Kombination mit der Ausatmung einen Fuß in Richtung der diagonalen Hand. Das Becken darf abheben, sodass eine Rotation im unteren Rücken stattfindet. Die Schultern sollten möglichst den Kontakt zur Matte halten.

Mobilisations- und Dehnprogramm



Aus dem Vierfüßler schiebt ihr die Hände weit nach vorne und haltet das Becken hinten. Lasst den Brustkorb zwischen die Schultern absinken und dehnt die Brustwirbelsäule auf. Die Dehnung merkt ihr hier vor allem im Bereich der Brustmuskulatur.



Bei der Dehnung der Glutealmuskulatur positioniert ihr euch in Rückenlage und legt einen Fuß auf dem anderen Oberschenkel ab. Nun umgreift ihr den Oberschenkel mit beiden Händen und zieht ihn zu euch heran. Gleichzeitig drückt ihr, in diesem Fall mit dem linken Ellenbogen, das linke Knie nach außen, sodass ihr eine Dehnung auf der linken Oberschenkelinnenseite spürt.



Aus dem Stand heraus kreuzt ihr die Beine und streckt einen Arm seitlich hoch über den Kopf. Versucht die Rumpfseite lang zu machen und bewusst in die Seite zu atmen.