



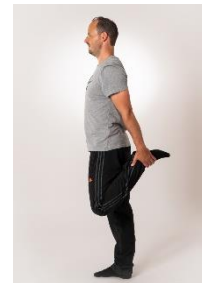
Cool Down

– ideal nach einem Ausdauertraining oder zwischendurch zur Mobilisation

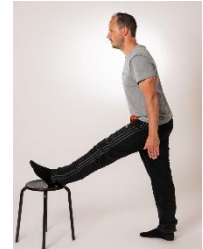
Alle Übungen sollten Sie so durchführen, dass es leicht/angenehm spürbar ist. Es soll nichts wehtun. Versuchen Sie, sich nicht zu verkrampfen und bei den Übungen in die Dehnung hineinzuatmen.

Bei den Übungen gilt: Tief durchatmen und 15-30 Sek. halten oder leicht federnd ausführen.

1. Dehnung Oberschenkelvorderseite: einen Fuß ans Gesäß ziehen und halten, den Oberkörper und die Hüfte gestreckt lassen



2. Dehnung Oberschenkelrückseite: einen Fuß auf einen Stuhl o. ä. stellen und dann langsam mit dem Oberkörper sich leicht vorneigen



3. Dehnung Adduktoren: siehe Dehnung zwei, hier: seitlich ausgeführt, d. h. den Oberkörper seitlich neigen





4. Dehnung Körperseite: den rechten Fuß vor linkem Fuß aufstellen (überschlagen), die Arme lang über dem Kopf ausstrecken und eine leichte Seitneigung nach links einnehmen, dann andersrum ausführen



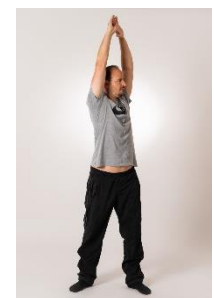
5. Lockerung Schultergürtel: tief einatmen, den linken Arm vorschieben, tief ausatmen. Dann tief einatmen und den rechten Arm vorschieben, tief ausatmen. Der Körper rotiert bei der Übung etwas mit, dabei die Schultern lockerlassen.



6. In leicht gespreiztem Stand strecken Sie über dem Kopf Ihre Arme - dann die Arme komplett fallenlassen, mit dem Oberkörper den Armen zu den Füßen folgen und leicht nachfedern. Die Beine sind gestreckt oder auch leicht gebeugt (Dehnung der Muskeln und Faszien der Körperrückseite)



7. Wirbelsäulendrehung: tief einatmen und mit der Ausatmung die Brustwirbelsäule drehen, tief einatmen und dabei wieder in die Ausgangsposition, dann zur anderen Seite drehen





8. Schultermobilisation: Die Arme über dem Kopf hochstrecken und dabei tief einatmen. Mit der Ausatmung die Arme absenken und neben dem Oberkörper weit öffnen. Von dort aus fließend die Arme vor den Körper führen. Erst dann wieder einatmen und Arme hochstrecken



9. Brust-/Schulterdehnung im Türrahmen: Sie stellen sich vor eine offene Tür, sodass beide Hände den Türrahmen berühren können, ohne sich zu verletzen/zu klemmen. Sie stehen etwa 30-50 cm vor dem Türrahmen und legen nun Ihre angewinkelten Unterarme an den Türrahmen. Dabei fällt Ihr Körper leicht nach vorne, den Rücken möglichst anspannen und geradehalten.



10. Körperstreckung am Stuhl: Ihre Beine sind gestreckt, Sie stehen etwa 1 m hinter einem Stuhl mit Rückenlehne. Sie beugen nun Ihren Oberkörper um 90 Grad nach vorne und legen die Hände auf die Stuhllehne. Das bewirkt die Dehnung der hinteren Oberschenkel sowie der Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur

