

## Stretching und Athletik

Auf dieser Seite stellen wir einige Übungsprogramme für Athletik und Stretching vor. Nehmt euch für diese Übungen unbedingt Zeit, eure Muskulatur dankt es euch. Je mehr ihr lauft umso notwendiger werden diese Übungen. Wir unterteilen in 3 Bereiche:

1. Stretching 1a: Übungen die jeder vor jedem Training absolvieren sollte. Am besten ist es ca. 10 Minuten zu laufen, dann anzuhalten und die Übungen durchführen. Ebenfalls nach dem Laufen empfehlen wir diese Übungen zu machen. Die Programmreihe bezieht sich wirklich nur auf das Notwendigste. Alle Übungen können im Stehen ausgeführt werden.
2. Stretching für zu Hause: Diese Übungen sollte man so oft es möglich ist zu Hause auf dem Teppich ausführen. Es werden einige Problembereiche der Laufmuskulatur besonders gedehnt.
3. Athletik für zu Hause: Einfache Kräftigungsübungen für zu Hause. Es ist wichtig immer beides auszuführen: Stretching und Kräftigung

### Stretching 1a



Diese Übung soll die Wadenmuskulatur dehnen. Achtet darauf, dass ihr Spannung im Rücken habt und die Ferse auf dem Boden lasst.



Die Übung ist mehr für die Achillessehne. Den zurückgestellten Fuß dichter an den vorderen setzen, wieder Spannung im Rücken haben und den Körperschwerpunkt gerade nach unten verlagern. Die Ferse muss auf dem Boden bleiben.



Die Auflage sollte nicht deutlich höher als auf dem Bild sein. Das Standbein zeigt gerade nach vorn. Der Rücken bleibt gerade und dann leicht nach vorne beugen.



Die Beine kreuzen, dann in der Hüfte mit geradem Rücken nach vorne beugen. Achtet bitte darauf keinen gebogenen Rücken zu haben.



Die Innenseiten der Oberschenkel dehnen. Das Gewicht mehr auf das gebeugte Bein verlagern.



Die Dehnung des vorderen Oberschenkels. Den hinteren Fuß am Vorderfuß anfassen und hinter dem Rücken nach oben ziehen.



Dehnung der Körperseiten. Die Beine kreuzen und dann den Oberkörper zur Seite neigen. Der Arm ist über den Kopf gelegt.