

Aufwärmen / Ausdehnen

Vor dem Training solltest du ein Aufwärmen durchführen, um deinen Körper möglichst gut auf die folgende Belastung vorzubereiten. Die steigende Körpertemperatur während dem Aufwärmen fördert deine Durchblutung und versorgt deine Muskulatur mit mehr Sauerstoff. Das steigert deine Trainingsleistung und beugt Verletzungen vor. Nach dem Training solltest du ein Ausdehnen durchführen, um die Herzfrequenz zu senken, die Atmung zu beruhigen und die Muskeln optimal auf die Regeneration vorzubereiten. Dabei wird Laktat abgebaut und die mentale Entspannung gefördert, indem der Geist nach intensivem Workout zur Ruhe kommt. Hier findest du jeweils ein Video zum Aufwärmen und zum Ausdehnen. Beim Ausdehnen solltest du jede Position mindestens 30 Sekunden lang halten. Falls du mit dem Video arbeitest, wäre das genau so lange wie das Standbild der Übung sichtbar ist.

Aufwärmen

Schultern kreisen (10 Wiederholungen pro Seite)

In aufrechter Körperhaltung Arme locker hängen lassen. Gleichzeitig beide Schultern zuerst vorwärts und dann rückwärts kreisen lassen.

Arme schwingen (10 Wiederholungen pro Seite)

In aufrechter Körperhaltung langsam und kontrolliert maximale Armkreise ausführen. Beidarmig nach vorne und nach hinten, sowie gegengleich.

Schulter Dehnung an Stange (3x10 Sekunden halten)

Etwas mehr als eine Oberkörperlänge entfernt vor Stange stehen. Mit Händen schulterbreit umgreifen. Oberkörper nach vorne beugen, sodass er parallel zum Boden ist. Die Knie sind leicht gebeugt und der untere Rücken gerade. Schultern nach hinten unten ziehen und Oberkörper leicht wippend in Richtung Boden drücken. Tiefe Atemzüge, um die Dehnung zu vertiefen.

Hand und Fussgelenke drehen (10 Wiederholungen pro Seite)

Beide Hände mit grösstmöglichem Bewegungsumfang kreisen. Fuss dabei ebenfalls mit grösstmöglichem Bewegungsumfang um eigene Achse drehen. Fuss wechseln. Rotationsseiten der Hände und Füße jeweils wechseln.

Handgelenke dehnen (30 Sekunden)

Vierfüsserstand. Hände mit Fingerspitzen zu den Knien richten und fortlaufend so bewegen, dass Handflächen nach oben und dann nach unten zeigen. Um mehr Spannung zu erzeugen, Oberkörper leicht nach hinten verlagern, wenn Fingerspitzen zum Körper zeigen.

Hampelmann (15 Wiederholungen)

Füsse nebeneinander platzieren. Arme an Oberschenkelaussenseiten legen. Arme nach oben zusammenführen, gleichzeitig mit einem Sprung die Beine auseinanderstellen. Anschliessend wieder zurück in die Anfangsposition springen.

Beine schwingen (10 Wiederholungen pro Seite)

Aufrecht hinstellen (zur Hilfe an Stange festhalten). Ein Bein so weit wie möglich nach oben und zurück schwingen.

Hüftöffner + seitlicher Ausfallschritt (5 Wiederholungen pro Seite)

Aufrecht hinstellen. Ein Knie auf Hüfthöhe anheben und es mit einer Aussenrotation seitlich neben den Körper führen, danach wieder mit Standbein zusammenführen, ohne den Fuss abzustellen. Mit dem gleichen Bein in einen seitlichen, tiefen Ausfallschritt gehen und dabei das Knie beugen. Das andere Bein gestreckt halten. Beide Füsse zeigen dabei nach vorne. Position kurz halten. Zurückstossen in Anfangsposition.

Gehen an Ort und Stelle (20 Wiederholungen)

In die Position des herabschauenden Hundes kommen: Handflächen und Fussballen im Vierfüsserstand auf dem Boden platzieren, Hüfte nach oben drücken. Abwechselnd Fersen in Richtung Boden drücken, während das Knie des gegenüberliegenden Beines angewinkelt wird. An Ort und Stelle «gehen».

Ganzkörperdehnung (5 Wiederholungen pro Seite)

Körper in tiefe Ausfallschrittposition bringen (grosser Schritt nach vorne, vorderes Knie anwinkeln, hinteres Bein ausstrecken). Handfläche des Arms der Körperseite mit dem vorgestellten Bein auf der Schenkelinnenseite parallel zum Fuss auf den Boden setzen. Den anderen Arm gegen oben öffnen und danach nach unten in die Kreuzung vor dem vorgestellten Bein führen. Die Ellbogen dürfen sich dabei biegen.

Liegestützposition zum herabschauenden Hund (10 Wiederholungen)

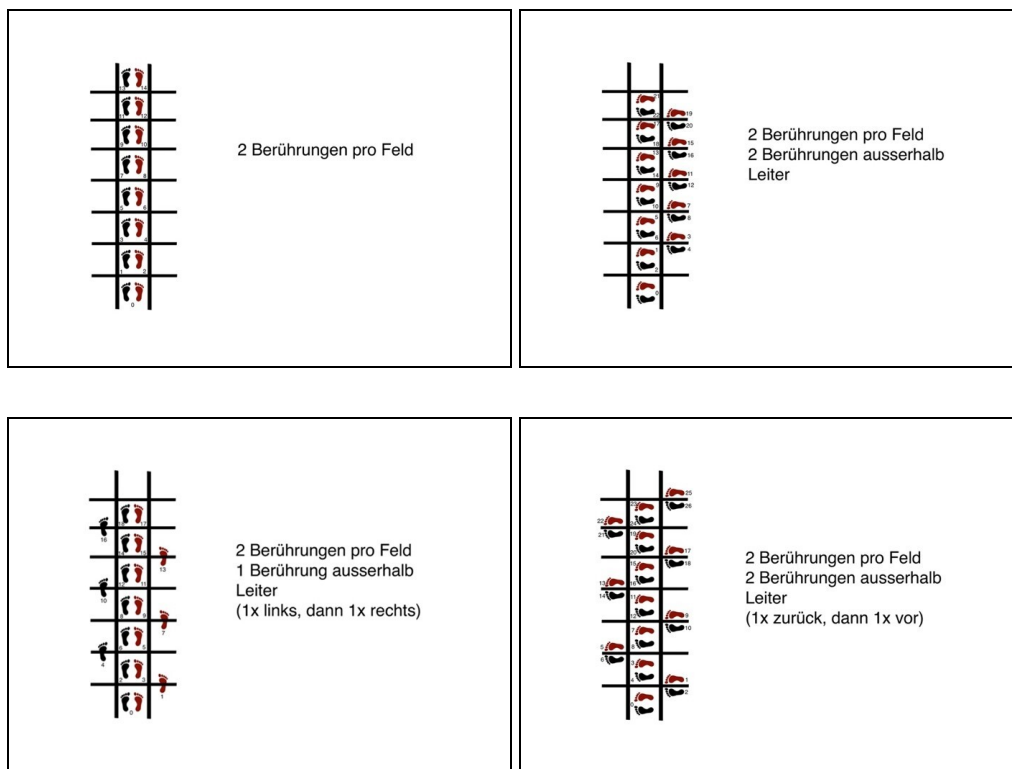
Hinknien. Hände mit gestreckten Armen etwas mehr als schulterbreit unterhalb der Schultern platzieren. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Beine gestreckt gegen hinten auf Fussballen stellen. Den Körper in die Position des herabschauenden Hundes bringen: Hüfte nach oben bewegen und Schultern mit geradem Rücken durchdrücken. Kopf und Rücken bilden gerade Linie. Die Knie dürfen gebeugt sein. Danach in die Liegestützposition zurückbewegen.

Langsame Bergsteiger (10 Wiederholungen pro Seite)

Hinknien. Hände mit gestreckten Armen etwas mehr als schulterbreit unterhalb der Schultern platzieren. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Beine gestreckt gegen hinten auf Fussballen stellen. Knie abwechselnd langsam zum Brustkorb anziehen und wieder zurückstellen. Bauch angespannt halten.

Koordinationsleitern

2 Wiederholungen pro Seite, 2x mit links starten und 2x mit rechts.



Ausdehnen

Oberschenkeldehnung (30 Sekunden pro Seite)

Auf einem Bein stehen. Mit der Hand nach dem Fussrücken des zweiten Beins greifen und dessen Ferse Richtung Gesäss ziehen. Das Knie des gedehnten Beins zeigt nach unten und ist parallel zum Standbein. Der Körper ist aufgerichtet und die Hüfte gestreckt. Position halten.

Schmetterlingsdehnung (30 Sekunden)

Sitzend die Fusssohlen zusammenbringen und möglichst nahe an den Körper ziehen. Füsse mit Händen halten. Becken nach vorne kippen, so dass unterer Rücken möglichst gerade ist. Bei Bedarf zusätzlich Knie leicht nach unten drücken. Position halten.

Waden- & Achillessehnendehnung (30 Sekunden pro Seite)

Aufrecht vor Stange stehen. Einen Fuss mit dem Fussballen an Stange stellen. Den Oberkörper zur Stange führen oder Knie zur Stange drücken, um Spannung zu erzeugen. Position halten.

Vorwärtsbeuge aus dem Stand (30 Sekunden)

Aufrecht stehen. Füsse hüftbreit. Hände so weit wie möglich zum Boden strecken. Beine möglichst gestreckt halten, jedoch nicht überstrecken. Becken nach vorne kippen, um Dehnung zu intensivieren. Position halten.

Hüftöffner (30 Sekunden pro Seite)

Vierfüsserstand. Unterschenkel möglichst quer direkt hinter Händen auf dem Boden ablegen. Anderes Bein nach hinten schieben. Oberkörper aufrichten. Becken parallel zum Boden halten. Für Bewegliche: Langsam Oberkörper nach vorne senken und Unterarme dabei auf den Boden legen. Position halten.

Katze-Kuh-Dehnung (30 Sekunden)

Vierfüßerstand. Kinn zur Brust führen, Brustwirbelsäule langsam nach oben drücken, dabei die Schulterblätter dem Brustkorb entlang seitlich auseinandergleiten lassen, Becken nach hinten kippen und in Katzenbuckelposition kommen. Position kurz halten. Blick langsam Richtung Himmel führen, Brustwirbelsäule nach unten drücken, Schulterblätter zusammenziehen, Becken nach vorne kippen und in Hohlkreuzposition kommen. Position kurz halten.

Unterer Rücken & Gesäss Dehnung (30 Sekunden)

In Rückenlage beide Knie zur Brust ziehen und mit den Armen umfassen. Leicht von einer Seite zur anderen Seite wippen.

Brustmuskeldehnung an Stange (30 Sekunden pro Seite)

Seitlich zu Stange stehen. Unterarm senkrecht an Stange legen, dabei Ellbogengelenk auf Schulterhöhe platzieren. Oberkörper gegen aussen von der Stange wegdrehen. Position halten.

Kobra (Bauchdehnung) (30 Sekunden)

In Bauchlage Hände unter den Schultern platzieren. Langsam Arme strecken und Oberkörper anheben, bis Dehnung in Bauchmuskulatur entsteht. Ellbogen eng am Körper halten. Position halten.

Brust & Schulterdehnung (30 Sekunden)

Aufrecht hinsetzen oder -stellen. Hände oder Unterarme (je nach Beweglichkeit) hinter unteren Rücken verschränken oder umfassen. Arme leicht nach oben heben oder auseinanderziehen, bis eine Dehnung in der Brust und den Schultern zu spüren ist. Bauch dabei anspannen. Position halten.

Trizepsdehnung (30 Sekunden pro Seite)

Eine Hand von oben auf den oberen Rücken zwischen die Schultern legen. Mit dem zweiten Arm über den Kopf greifen, den Ellbogen des ersten Armes umfassen und diesen leicht nach seitlich unten ziehen. Position halten.

Schulterdehnung (30 Sekunden pro Seite)

Aufrecht hinsetzen oder -stellen. Ersten Arm quer über die Brust auf die andere Seite strecken. Mit zweitem Arm den ausgestreckten leicht an den Körper drücken. Position halten.

[Workouts](#) [Weitere Übungen](#)