Das Dehnen

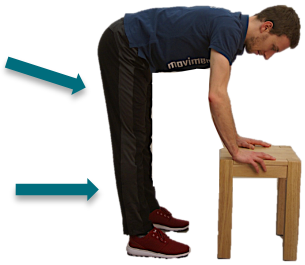
Jede Trainingseinheit kannst du mit ein paar Dehnungsübungen abschliessen. Das Beweglichkeitstraining kannst du aber auch als eigenständiges Training durchführen. Wärme dich vor einem solchen jedoch zuerst auf (siehe Infoblatt *Das Aufwärmen*).

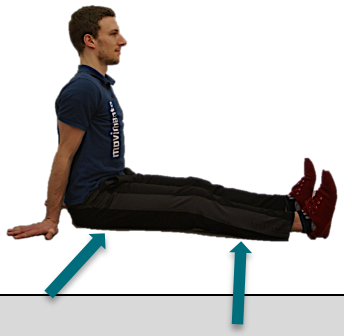
Das Dehnen macht dich grundsätzlich beweglicher, kann helfen, Verletzungen vorzubeugen und gegen Verspannungen vorzugehen.

Führe das Dehnen mindestens 3-mal in der Woche durch. Nehme eine Übung jeder «Sparte» und verbleibe für mindestens 45 Sekunden in der Position. Wähle diese, die dir am ehesten zusagen. Die Pfeile zeigen an, wo du eine leichte Dehnung verspüren solltest. Je nach Stärke und Lokalität gewisser Beweglichkeitseinschränkungen kannst du die Dehnung auch zusätzlich an anderen Orten spüren. Die Dehnposition sollte jedoch nicht mit Schmerzen verbunden sein.

Oberschenkel vorne

Oberschenkel hinten/Waden





Gesäss

Oberschenkel innen

Brust

Schultern/Schultergürtel

Nacken