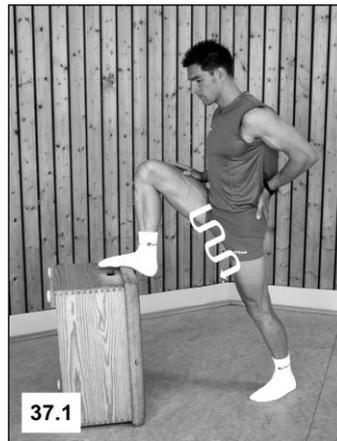


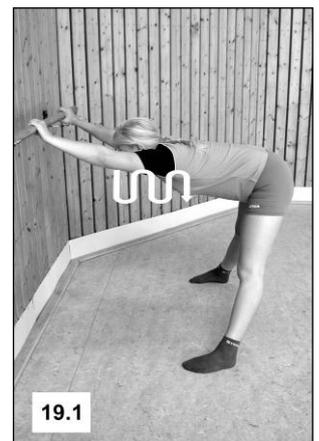
Beim Aufwärmen nicht maximal dehnen!



Der Oberkörper wird nach rechts gebeugt, während man die Hüfte nach links schiebt. Durch Zug des rechten Armes am linken Arm wird die Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln und des breiten Rückenmuskels unterstützt.



Man stellt einen Fuß auf einen Kasten. Die Dehnung wird herbeigeführt, indem man die Hüfte nach vorn schiebt. Verspürt man kein Dehngefühl in der Leistengegend, muss die Position des hinteren Fußes (nach außen oder innen drehen, weiter nach vorn oder nach hinten) oder die Aufstellhöhe des vorderen Fußes verändert werden. In dieser Position wird leicht gefedert.



Die Stange wird mit gestrecktem Armen etwas über schulterbreit umfasst und die Brust zum Boden gedrückt. In dieser Position wird leicht gefedert.



Die Ferse des zu dehnenden Beines gegen den Boden drücken, das Knie des anderen Beines in Richtung Wand schieben. In dieser Position wird leicht gefedert. Bei dieser Übung ist das Knie gestreckt, so dass vor allem der Zwillingswadenmuskel gedehnt wird.



Das Knie wird maximal gebeugt (1), die Hüfte überstreckt (2) und man sollte versuchen, das Becken aufzurichten (3). Um die Übung dynamisch auszuführen, hüpfte man auf dem Standbein.



Ein Fuß wird von außen neben den anderen gestellt und dann beugt man sich nach vorn. Auf geraden Rücken achten, d.h. nach vorn oben blicken. In dieser Position wird leicht gefedert. Diese Übung lässt sich auch angelehnt an der Wand durchführen.



Die Füße so breit wie möglich mit gestreckten Beinen aufstellen und die Hüfte beugen. Rücken gerade halten (nach vorn oben zu schauen). In dieser Position wird leicht gefedert.

Das gestreckte Bein wird im Stand zur Gegenhand geschwungen. Diese Übung ist insbesondere zur Vorbereitung auf ballistische Bewegungen geeignet. Dabei sollten sowohl die Bewegungsgeschwindigkeit als auch das Bewegungsausmaß langsam gesteigert werden. Also die Hände nach und nach höher halten und das Bein nach und nach schneller schwingen.



Abb. 143: Dehnprogramm zur Vorbereitung auf eine Laufdisziplin (mit Text).