

Nach dem Ausdauerprogramm nicht vergessen:
die vier wichtigsten Dehnübungen.



Cool-down

Brechen Sie Ihr Training nicht abrupt ab, sondern verringern Sie die Belastung. Wer etwa Nordic Walking macht, sollte zum Abschluss noch ein paar Minuten locker gehen. Die produzierte Milchsäure wird dadurch aktiv abgebaut. Anschließend sollten Sie sich dehnen (siehe Übungen). Mit dem richtigen Stretching tun Sie auch etwas für Gelenke, Sehnen und Bänder, die zusätzlich gestärkt und allgemein flexibler werden. Und nach dem Training dürfen Sie dann ruhig mal faul sein und sich ganz ohne



Lockern Sie zwischen den Dehnübungen Ihre Muskeln: Arme und Beine ausschütteln und Arme und Schultern kreisen.

schlechtes Gewissen auf der Couch lümmeln. Falls Sie überhaupt noch Lust dazu haben ...

Crosstraining

Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren ... Wer Sportarten sinnvoll kombiniert, sagt nicht nur der Langeweile Ade und ist motivierter, sondern trainiert auch effektiver. Denn bei einem zu einseitigen Training können einzelne Muskeln, Bänder und Gelenke überanstrengt, andere Körperpartien dafür vernachlässigt werden. Effekte, die sich mit Crosstraining vermeiden lassen. Der Kombisport stärkt den Stütz- und Bewegungsapparat. Das Verletzungsrisiko sinkt, Kraft und Kondition steigen, ohne den Körper dabei zu überfordern. Weiterer Vorteil: Das Training kann der Jahreszeit angepasst werden.



Gut dehnen! Speichern Sie die **Übungen** auf Ihrem Handy!

1



Oberschenkel (Innen- und Rückseite)

Vorsichtig aus dem Stand in die Grätsche gleiten, Hohlkreuz durch Anspannen der Rumpfmuskulatur vermeiden. Beugen Sie sich nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen ab.

Wadenmuskulatur

Stützen Sie sich an einer Wand oder einem Baum mit beiden Händen ab. Aus der Schrittstellung vorsichtig die Hüfte nach vorne schieben. Die Fersen haben Bodenkontakt. Anschließend die andere Seite dehnen.

2



Vorderer Oberschenkel

Winkeln Sie ein Bein an, umgreifen Sie das Fußgelenk und drücken Sie den Fuß fest zum Po. Wichtig: Halten Sie das Knie möglichst nah am Standbein und drücken Sie das Knie des Standbeins nicht ganz durch. Wenn es wacklig wird, mit der freien Hand abstützen. Seite wechseln.

3



Hinterer Oberschenkel

Legen Sie ein Bein mit der Ferse auf einen Baumstamm (eine Bank, einen Stuhl) ab, ohne das Kniegelenk ganz durchzudrücken. Beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorn. Nicht wippen. Dann Seite wechseln.

4

