

# Dehnen im Training

## Nach dem Warmmachen

- Vorderes Bein anwinkeln, Hinten auf Fußsohle (Arme in Kampfhaltung) (2x 10 sec)
- Vorderes Bein anwinkeln, Hinten auf Fußballen (Arme in Kampfhaltung) (2x 10 sec)
- Vorderes Bein anwinkeln, Hinten auf Spann, dann Knie nach oben drücken und halten (Arme in Kampfhaltung) (2x 10 sec)
- Beine Spreizen – Mitte / Rechts / Links / Mitte – langsam hoch und strecken (2x 10 sec)
- Knie drehen in beide Richtungen und durchstrecken
- Langsam hoch und strecken
- Schultern und Hüfte kreisen
- Arm gestreckt vor Körper, über Ellenbogen ziehen, Schulter dehnen
- Hand auf Rücken und an Ellenbogen ziehen
- Hände falten – nach unten / nach oben / nach innen bewegen
- Kipphandhebel dehnen
- Finger nach unten, Arm strecken, an Fingern ziehen
- Z-Hebel dehnen
- Kopf seitlich und vor, zurück bewegen
- Lockern

Man kann das Dehnprogramm auch mit zusätzlichen Elementen erweitern, je nach dem, was man im Training noch vorhat.

## Zum Schluss des Trainings

Gesamtes Dehnprogramm nochmal jedoch nur ansetzen und dabei in Bewegung bleiben