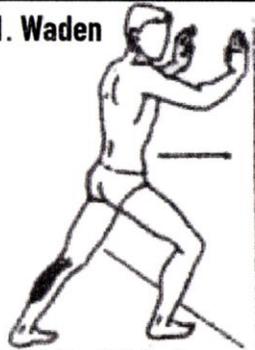


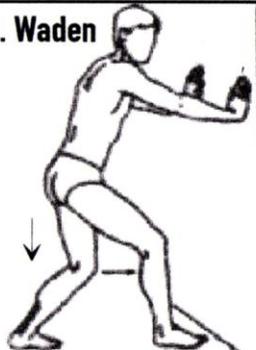
# Stretching - Plan für Bodybuilding u. Gewichtheben

1. Waden



Fuß steht mit Fußspitze zur Wand, ganzflächig und weit genug nach hinten bei gestrecktem Knie

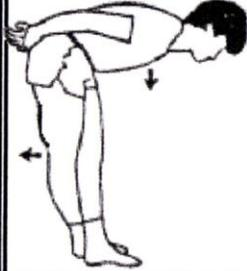
2. Waden



Fuß steht mit Fußspitze zur Wand, ganzflächig

3. hint. Oberschenkel

Rücken gerade halten, Knie strecken, Oberkörper nach vorne neigen ( beide Beine)



4. hinterer Oberschenkel

Fixation des Oberschenkels in Hüftbeugung aktive Kniestreckung



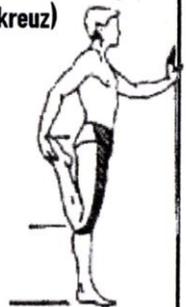
5. vord. Oberschenkel

Hüfte vorwärts schieben Ferse gegen Gesäß ziehen kein Hohlkreuz



6. vord. Oberschenkel

Mit gutem Stand aufrecht stehen, Ferse gegen Gesäß Knie nach hinten bewegen (ohne Hohlkreuz)



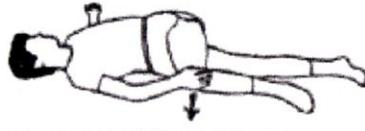
7. vordere Hüfte

Hüfte nach vorne abwärts drücken nicht ins Hohlkreuz fallen



8. Gesäß

Gebeugtes Knie mit Gegenhand nach unten ziehen. Beide Schultern bleiben auf dem Boden



9. innerer Oberschenkel

Becken schräg nach unten schieben Oberkörper aufrecht



10. innerer Oberschenkel

Aufrecht sitzen, beide Füße dicht an den Körper führen u. mit den Händen halten. Knie entspannt fallen lassen



11. Rücken

Sitzhaltung mit schulterbreit parallel gestellten Füßen, Knie nach außen fallen lassen, Oberkörper nach vorne beugen mit gesenktem Kopf, durch Druck gegen die Knie u. verstärkter Beugung der Wirbelsäule entsteht intensive Dehnung



12. Rücken

Rückenlage, Beine über den Kopf nach hinten führen, Kopf zwischen den Knien, Arme gestreckt mit gefalteten Händen ruhige Atmung und entspannte Haltung



13. Nacken u. Hals

Kopf mit beiden Händen nach vorne ziehen und ausatmen



14. seitlicher Rumpf

Hüfte seitwärts schieben Rumpf zur Gegenseite schieben



15. Schultergürtel

Kopf zur Gegenseite neigen Arm nach unten ziehen und ausatmen



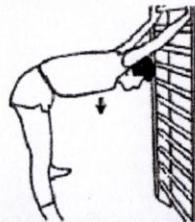
16. Schultergürtel

Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorn, Oberkörper nach vorne drücken



17. Brust

Oberkörper nach unten drücken und ausatmen



18. Brust

Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorn verlagern der Schultern nach vorn



19. Arme

Schneidersitz, gespreizte Oberschenkel, aufrechter Rücken die Arme mit gefalteten Händen durch strecken Handflächen nach oben



20. Arme

Oberkörper bei in Hochhalt fixiertem Oberarm nach vorn verlagern



### Stretchingtechnik 1

Dehnen bis zum Auftreten eines deutlichen Spannungsgefühl im Muskel (kein Schmerz) langsam dehnen, Dehnstellung ausatmen (20-30 Sek.) nicht wippen, ruhig weiteratmen. Jede Übung 3-5mal.

### Stretchingtechnik 2

Aus der Ausgangsstellung Muskel isometrisch kontrahieren (10 Sek.) Spannung für 1-2 Sek. lösen Position halten. Dann in Dehnphase übergehen etwa 20 Sek. halten. Aus dieser Stellung erfolgt die nächste Kontraktion. Ruhig atmen. 2-5 mal wiederholen.