

U-16, Trainingsprogramm – Dehnen

Juni 25

- Durchführung nach dem Training → Muskeln müssen noch warm sein.
- Position langsam einnehmen.
- Ruhig Ein- und Ausatmen. Beim Ausatmen versuchen, noch ein wenig mehr zu dehnen.
- Wenn es schmerzt, die Dehnung wieder ein wenig nachlassen.

| | |
|--|--|
| <p>1. Hintere Oberschenkelmuskulatur</p>  | <p>2. Vordere Oberschenkelmuskulatur</p>  |
| <p>3. Vordere Hüftmuskulatur</p>  | <p>4. Innere Hüftmuskulatur</p>  |
| <p>5. Hintere Hüftmuskulatur</p>  | <p>6. Brustmuskulatur</p>  |
| <p>7. Rückenmuskulatur</p>  | <p>8. Seitliche Rumpfmuskulatur</p> <p>Bein hinten kreuzen</p>  |
| <p>9. Schultergürtelmuskulatur</p> <p>Kopf zur Gegenseite neigen</p>  | <p>10. Hintere Unterschenkelmuskulatur</p>  |