

BEWEGLICHKEIT

LEISTUNGSRESERVE UND VERLETZUNGSPROHYLAXE

Leichtes Erwärmen / Belastungsgefüge

- Dauer
 - Statisch und Dynamisch 20 Sekunden
 - Aufwärmen / Nachdehnen 5-8 Sekunden
- Serien Anzahl
 - ▶ Bis zu 4 Serien pro Extremität
- Häufigkeit
 - ▶ 3 4 mal pro Woche Minimalprogramm
 - ▶ Täglich Optimalprogramm
- Zeitraum
 - Vordehnen (Aufwärmen), Statisch oder Dynamisch
 - Nachdehnen (Abwärmen), Statisch
 - ▶ Dehnen als Eigenständige Einheit (Beweglichkeit)
 - ▶ 5 Übungen mal 4 x 30 Sekunden

Merke: Statisches (also gehaltenes) Dehnen senkt die Muskelspannung (Muskeltonus), wirkt detonisierend und damit entspannend.

Die Dehnposition sollte deshalb immer mindestens 10 besser 20 Sekunden gehalten werden. Auch ein Nachdehnen über weitere 8 Sekunden kann durchgeführt werden.

Dynamisches (also wippendes) Dehnen erhöht die Muskelspannung (Muskeltonus), und wirkt tonisierend und damit anregend.

Das leichte Wippen sollte niemals in die absolute Dehnposition geführt werden, sondern lediglich einen moderaten Dehnreiz auslösen. Schütteln Sie die gedehnten und beanspruchten Muskelgruppen anschließend aus.

TOP 5 SCHWIMMBEWEGLICHKEIT

LATISSIMUS

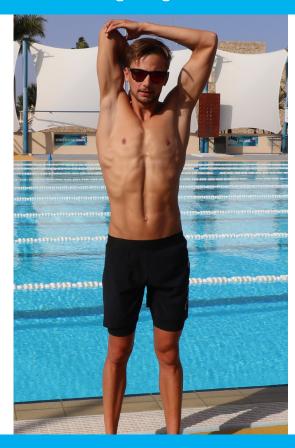
Hand zum gegenüberligenden Schulterblatt führen und den Arm über den Ellenbogengriff auf die gegenüberliegende Seite ziehen





TRIZEPS

Hand zum zugehörigen Schulterblatt führen und den Ellenbogen nach hinten drücken





docswim.de

TOP 5 SCHWIMMBEWEGLICHKEIT

RUMPF VORDERSEITE

Vorderes Bein wechseln, um eine beidseitige Dehnung zu erzeugen





RUMPF SEITE

Übersetzen des einen Fußes über den Standfuß, um eine stärkere Dehnwirkung zu erzeugen





ROTATORENMANSCHETTE UND SCHULTERPARTIE

Arm auf Schulterhöhe auf gegenüberliegende Seite ziehen, ggf. kann der gestreckte Arm zur Verstärkung der Dehnung auch über die Schulter geführt werden



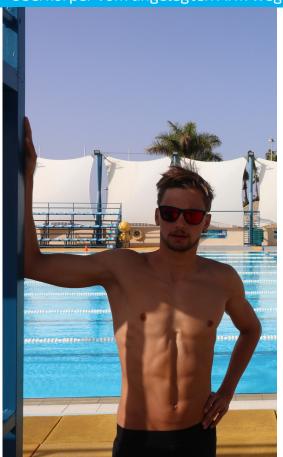


docswim.de

TOP 5 SCHWIMMBEWEGLICHKEIT

PECTORALIS (BRUSTMUSKEL)

Oberarm auf Schulterhöhe führen und 90 Grad im Ellenbogen anwinkeln, Oberkörper vom angelegten Arm wegdrehen





WWW.T3-TRAINING.DE

Schwimm- und Triathloncamps auf Teneriffa

NEU: Kraul ABC Camps

COPYRIGHTS:

www.docswim.de





