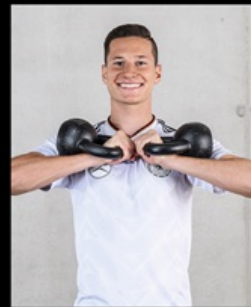


DIE  MANNSCHAFT

FTT

WIE DIE
MANNSCHAFT



SO TRAINIEREN DIE WELTMEISTER







LATERAL LUNGE

AUSFÜHRUNG

1. Stell dich in einer breiten Grätsche aufrecht hin, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Halte beide Hände vor der Brust.
2. Verlager dein Gewicht auf ein Bein, schieb dein Gesäß nach hinten unten und beug dein Standbein so weit, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Streck dabei die Arme nach vorn. Das Stützbein bleibt gestreckt, beide Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden, die Zehen zeigen weiterhin nach vorn. Halte den Oberkörper so aufrecht wie möglich. Eine leichte Vorneigung ist erlaubt, aber du solltest nicht zu weit nach vorn kippen. Halte die Position zwei Sekunden lang.
3. Drück dich dann mit dem Fuß des Standbeins kräftig vom Boden ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren, und wiederhole den Ablauf mit dem anderen Bein.



HIP FLEXOR STRETCH TO ROTATION

AUSFÜHRUNG

- 1.** Geh in den Kniestand, der Oberkörper ist aufrecht. Bring deinen linken Fuß mit einem Schritt nach vorn, die Sohle liegt vollständig auf dem Boden auf. Kipp dein Becken bewusst nach vorn und schieb dich mit dem rechten Knie so weit vor, bis das Knie um 90 Grad gebeugt ist und du die Dehnung auf der rechten Seite in Hüfte, Gesäß und Oberschenkel spürst. Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht ist und du nicht ins Hohlkreuz fällst.
- 2.** Streck beide Arme nach oben, leg die Hände übereinander, die Handflächen zeigen zur Decke. Lehn dich leicht nach links, sodass du die Dehnung entlang deiner rechten Körperseite spürst.
- 3.** Führe die Arme nach unten und leg beide Hände an die Außenseite deines linken Knies. Dreh nun den linken Arm mit der Schulter nach links in Richtung der rechten Ferse. Die rechte Hand liegt weiterhin an der Außenseite des linken Knies. Während der Rotationsbewegung folgt dein Blick der Hand. Wieder spürst du die Dehnung entlang deiner rechten Körperseite.
- 4.** Löse die Dehnung und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

TRAINER-TIPP

Spann bewusst die Gesäßmuskeln an, um damit die Hüftbeuge- und die Oberschenkelmuskeln anzusprechen.

