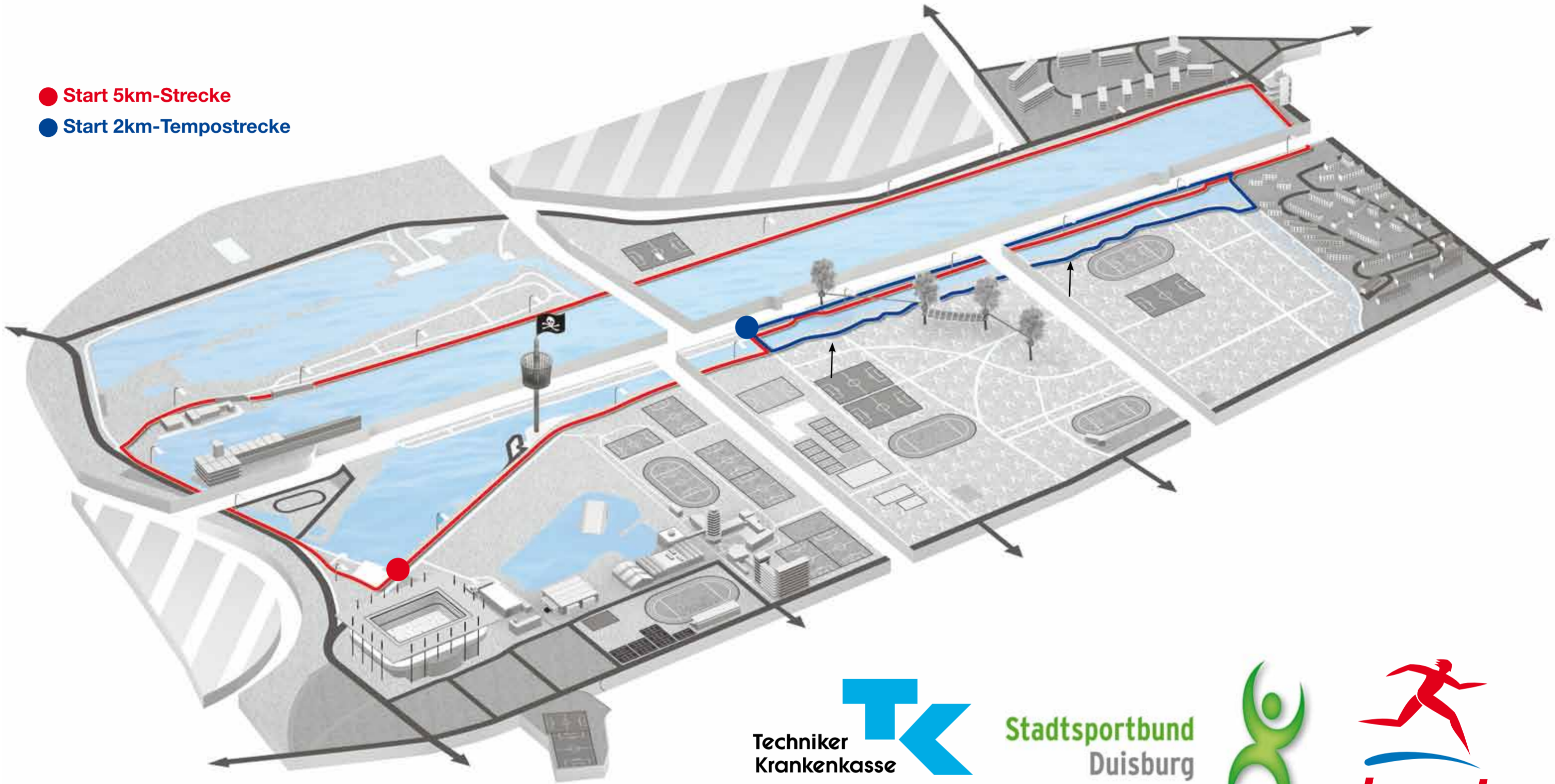


# Laufen und Walken um die Regattabahn

● Start 5km-Strecke

● Start 2km-Tempostrecke



Techniker  
Krankenkasse

Stadtsportbund  
Duisburg



**sportpark**  
DUISBURG

## Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen: Wiederholen Sie jede Übung 10 – 20 mal.

- 1 Laufen Sie auf der Stelle und drehen Sie die Arme im Schulter-gelenk ein und aus.
- 2 Laufen Sie auf daer Stelle und tippen Sie mit der linken Hand auf die linke/rechte/linke Schulter hinter dem Kopf, Arm-wechsel.
- 3 Laufen Sie auf der Stelle und berühren Sie im Wechsel mit den Händen die Fersen.

## Stretching

Führen Sie die Stretching Übungen vor und nach dem Training durch. Wiederholen Sie die Übungen jeweils 2 mal und halten die Endstellung 20 – 30 Sekunden. Atmen Sie während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiter.

- 4 Ziehen Sie Ihr Kinn zur Brust. Intensivieren Sie die Dehnung durch Ziehen am Hinterkopf.
- 5 Rumpfsseitbeugen. Ihre linke Hand zieht am rechten Ellbogen und verstärkt die Seitbeugung.
- 6 Ziehen Sie den Ellbogen des angewinkelten Armes in Richtung der gegenüberliegenden Schulter.
- 7 In der Schrittstellung (ein Bein steht auf der Ferse auf, das Standbein ist gebeugt) beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Oberkörpers.
- 8 Im Ausfallschritt verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach unten. Beide Fußsohlen (Fersen) bleiben auf dem Boden, das hintere Bein ist nahezu gestreckt.
- 9 Beugen Sie den linken Unterschenkel an und umfassen Sie den Fußrücken mit der linken Hand. Führen Sie die Ferse Richtung Gesäß ohne die Hüft-streckung aufzulösen. Seitenwechsel
- 10 Beugen Sie im Seitgrätschstand ein Bein bis circa zur halben Kniebeuge bei aufrechtem Oberkörper.

