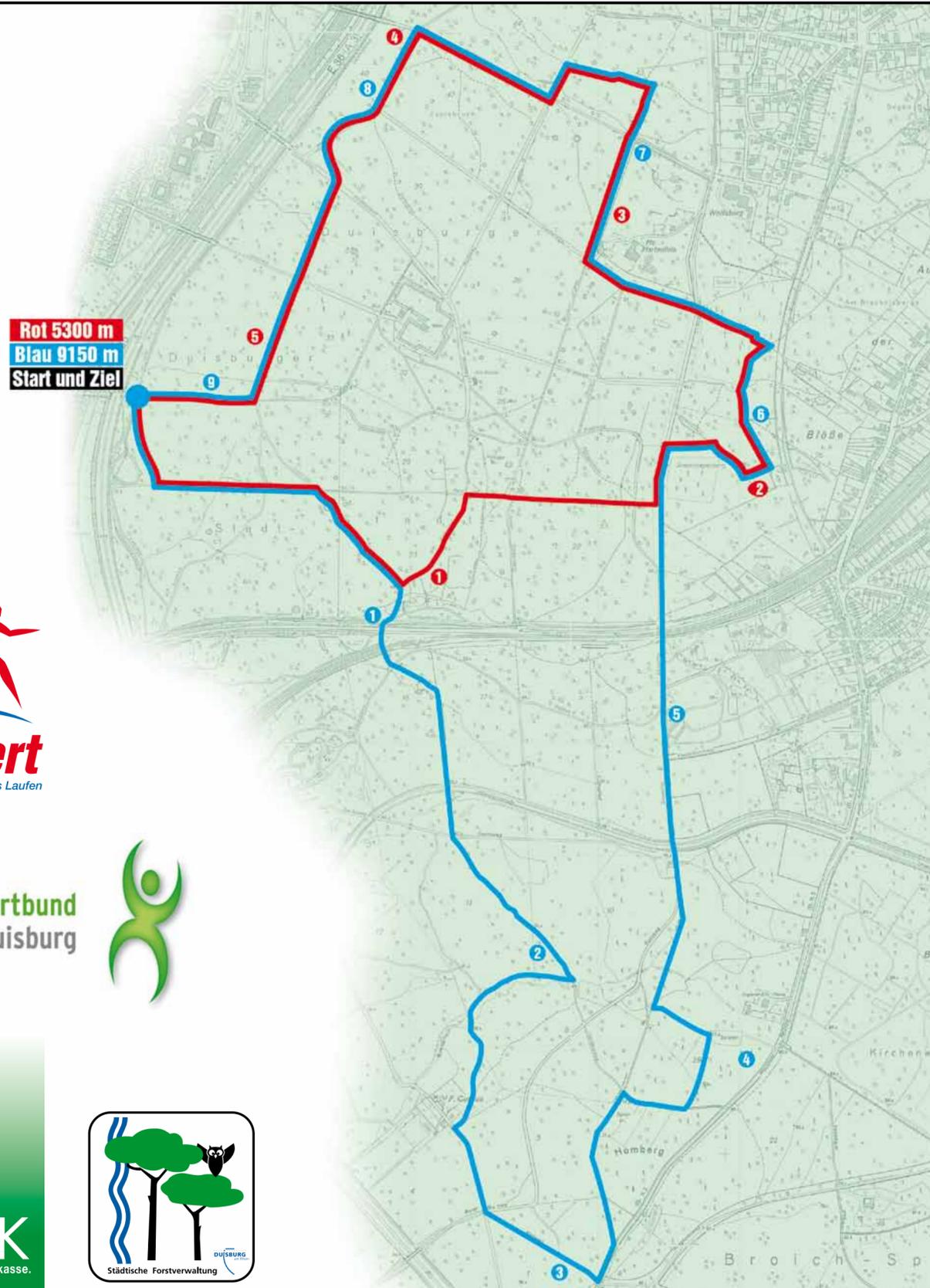


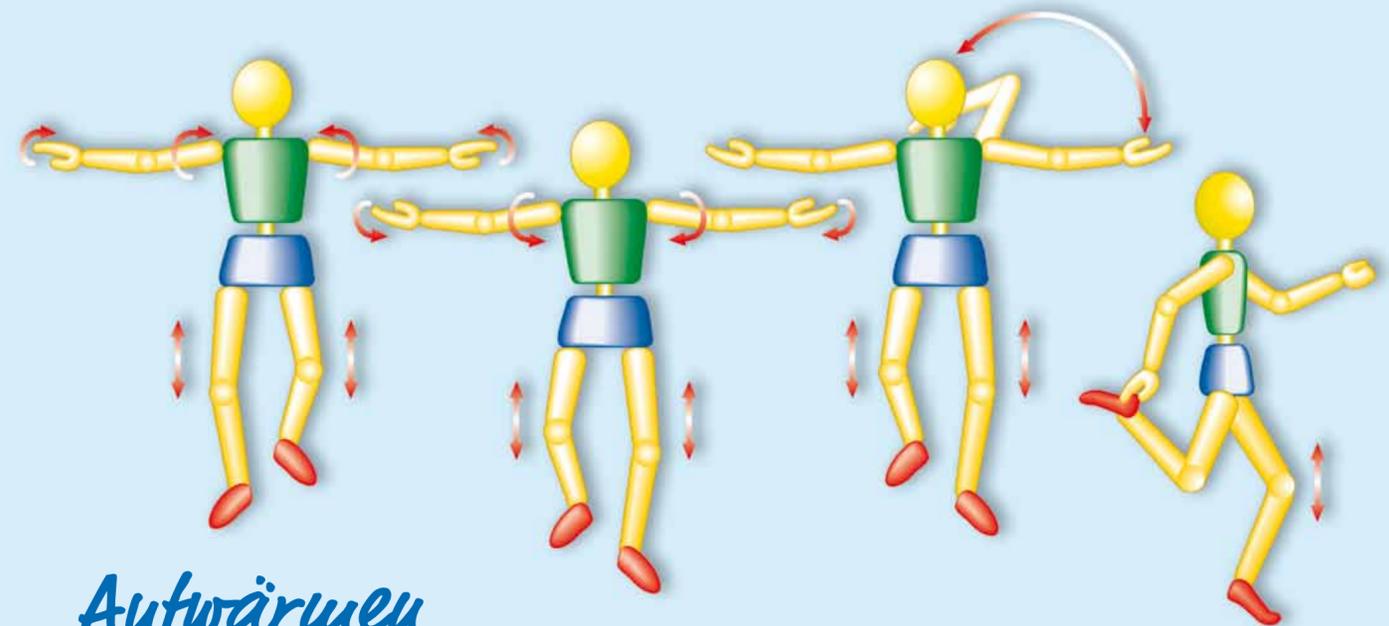
Laufen und Walken im Duisburger Wald



Rot 5300 m
Blau 9150 m
Start und Ziel



Stadtsportbund
Duisburg



Aufwärmen

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

Laufen Sie auf der Stelle und drehen Sie die Arme im Schultergelenk ein und aus.

Laufen Sie auf der Stelle und tippen Sie mit der linken Hand auf die linke/rechte/linke Schulter hinter dem Kopf, Armwechsel.

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.

Ziehen Sie Ihr Kinn zur Brust. Intensivieren Sie die Dehnung durch Ziehen am Hinterkopf.

Rumpfsseitbeugen. Ihre linke Hand zieht am rechten Ellbogen und verstärkt die Seitbeugung.

Ziehen Sie den Ellbogen des angewinkelten Armes in Richtung der gegenüberliegenden Schulter.



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.

Im Ausfallschritt verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach unten. Beide Fußsohlen (Fersen) bleiben auf dem Boden, das hintere Bein ist nahezu gestreckt.

Beugen Sie den linken Unterschenkel an und umfassen Sie den Fußrücken mit der linken Hand. Führen Sie die Ferse Richtung Gesäß ohne die Hüftstreckung aufzulösen. Seitenwechsel

Beugen Sie im Seitgrätschstand ein Bein bis circa zur halben Kniebeuge bei aufrechtem Oberkörper.