

Stretchingtipps für Skater

Allgemeines

- Bei jeder Übung: 10-30 Sekunden Endstellung halten, dann die Position auflösen und die Muskulatur lockern!

Stretching für Oberarme und obere Schultermuskulatur

- Hände vor dem Körper in Schulterhöhe -bei ausgestreckten Armen - ineinander haken,
- Hände nach außen drehen und die Arme durchstrecken bis in der Schultermuskulatur ein Spannungsgefühl auftritt,
- Rücken aufrecht halten.

Stretching für Brust-, Schulter- und Armmuskulatur

- Hände hinter dem Rücken ineinander legen
- die gestreckten Arme anheben bis eine Dehnung in den Muskelpartien spürbar wird
- Brustkorb vorwölben
- Schultern hängen lassen.

Stretching für Handgelenk- und Unterarmmuskulatur

- Rechten Arm vor dem Körper ganz ausstrecken,
- die rechte Hand nach oben anwinkeln bzw. nach unten abwinkeln,
- die linke Hand greift die Finger der rechten Hand und zieht diese langsam in Richtung Oberkörper bis Anspannung spürbar wird.

Stretching für vordere Oberschenkelmuskulatur

- Mit der linken Hand den linken Skate ergreifen, das Bein beugen und samt Skate in Richtung Gesäß - Rollen in Richtung Po- ziehen (bei Standschwierigkeiten festhalten!)
- sobald Spannungsgefühl eintritt, Position halten
- Oberkörper bleibt gestreckt.

Stretching für hintere Waden- und Oberschenkelmuskulatur

- Mit den Händen an einer Mauerkante festhalten,
- Ausfallschritt mit linkem Skate nach hinten, das linke Bein dabei strecken,
- das rechte Bein ist leicht gebeugt,
- Hüfte vorschieben.

Stretching für Fußgelenkmuskulatur

- Im normalen Stand Knie beugen und mit Skates in Shifty-Position gehen: Rechter Skate auf Außen-, linker Skate auf Innenkante (Festhalten!).

Stretching für Adduktoren

- Schneidersitz
- Hände an die Skates legen
- die Ellbogen drücken die Knie in Richtung Boden, bis ein Dehnungsgefühl eintritt