Stretching vor und nach dem Skilanglauf

Autor(en): **Etter, Rudolf**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 11

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993397

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

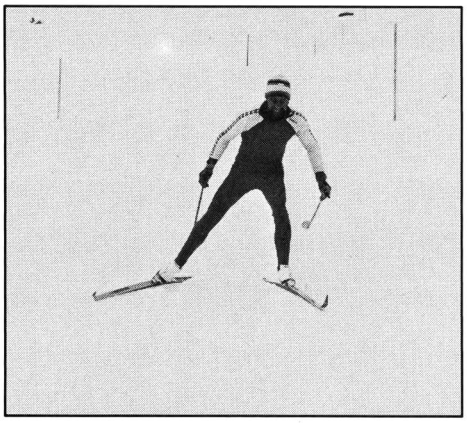
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Stretching vor und nach dem Skilanglauf

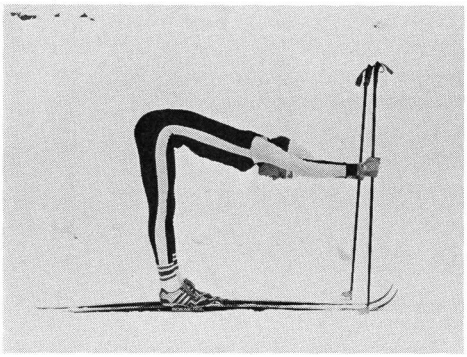
Übungsauswahl: Gian A. Gilli, Samedan
Bilder/Text: Rudolf Etter, Glarus

Vor den Stretchingübungen muss der Körper erwärmt werden. Das geschieht am einfachsten mit einigen Lockerungsübungen, allenfalls langsam ausgeführten, lockeren Schritten auf den Ski.
Die aufgeführten Übungen sind anfangs vorsichtig und in der Frequenz langsam auszuführen, um Verletzungen zu vermeiden. Die Schmerzgrenze sollte vorsichtig, langsam und mit grossem Einfühlungsvermögen erreicht werden.
Das Dehnen soll während 20 bis 30 Sekunden erfolgen, dabei ist auf eine gute Atmung zu achten. Das «Zurückgehen» in die Ausgangsstellung erfolgt ebenfalls langsam. Die gedehnten Muskeln sind auf den Abbildungen schwarz markiert.

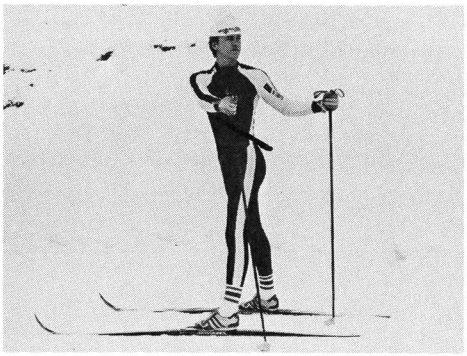


Die aufgeführten Übungen entsprechen einem Grundprogramm, das von jedermann auf Ski durchgeführt werden kann. Wichtig ist, dass die Übungen *nach* dem Laufen wiederholt werden. Das kann auch *nach* dem Duschen und Umziehen geschehen.
Viel Spass!

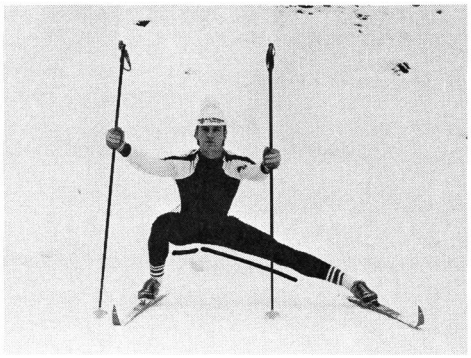
2 Oberer Arm mit hohem Ellbogen Stock fassen, Stock senkrecht halten. Unterer Arm zieht leicht nach unten. (Wechsel)



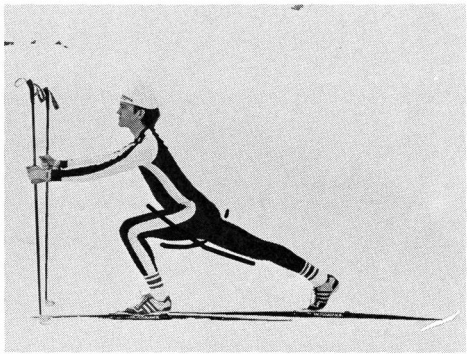
3 Stöcke im oberen Drittel fassen. Oberkörper leicht nach unten fallen lassen, Beine gestreckt.



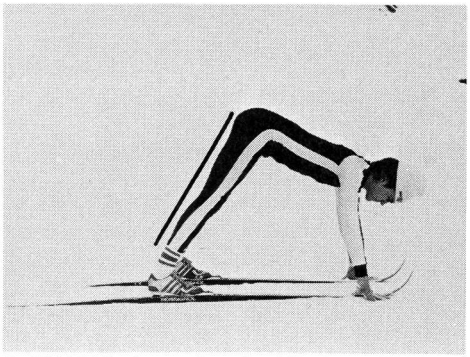
4 Offene Skistellung. Körper langsam abdrehen und Stöcke einstecken. Kopf mitdrehen. (Wechsel)



6 Stöcke in der Mitte fassen. Bein gestreckt seitwärts stellen, Ferse am Boden. Oberkörper aufrecht, Standbein gut gebeugt. (Wechsel)



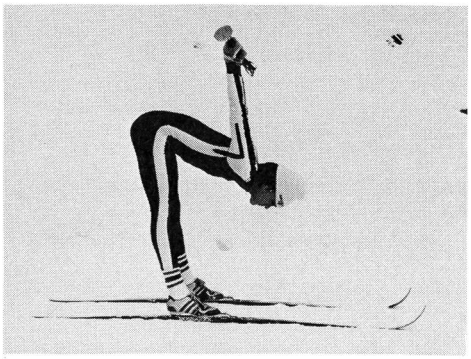
7 Stöcke in der oberen Hälfte fassen. Grosser Ausfallschritt, vorderes Knie ungefähr im rechten Winkel, hinteres Bein gestreckt. Oberkörper aufrecht. (Wechsel).



8 Ski hüftbreit auseinander. Hände vor Skispitze flach aufstützen. Beine gestreckt, Ferse am Boden.

1 Schulterbreite Haltung der Stöcke, ganzen Körper strecken.

5 Skiende fassen, nach vorne und nach abwärts ziehen (drücken), so dass der Absatz gegen das Gesäss gedrückt wird. Hüfte leicht nach vorne schieben. (Wechsel)



9 Ski hüftbreit auseinander. Beine gestreckt. Stöcke schulterbreit gefasst, Arme gestreckt.