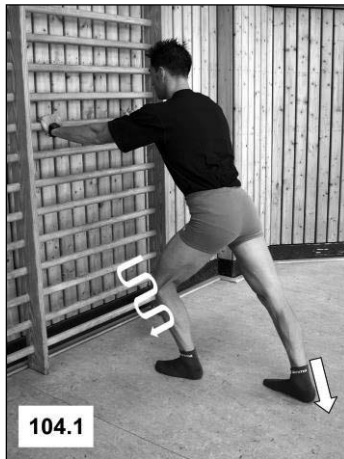
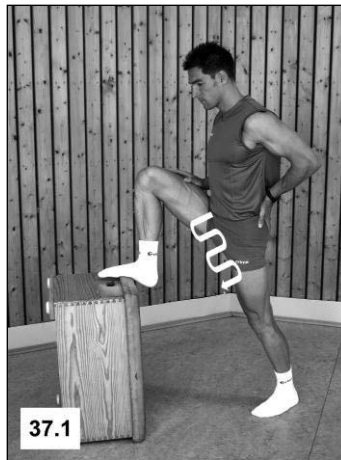


Beim Aufwärmen nicht maximal dehnen!

Die folgenden 6 Übungen:
10-mal rhythmisch-federnd dehnen



Bei dieser Übung
10 s statisch dehnen



Bei dieser Übung
10-mal
schwingen

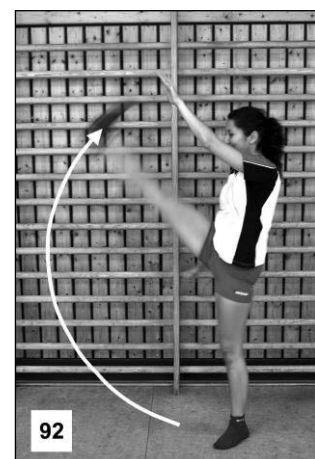


Abb. 143: Dehnprogramm zur Vorbereitung auf eine Laufdisziplin.