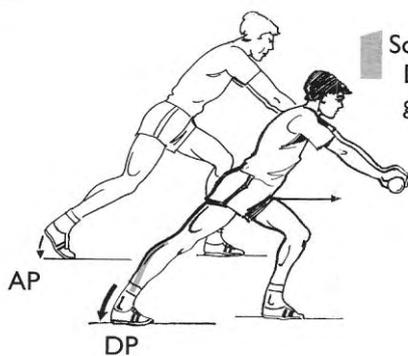


# Tennis-Aufwärmprogramm

## Die 10 wichtigsten Aufwärmübungen für Tennisspieler

### Hinweise zum Dehnen:

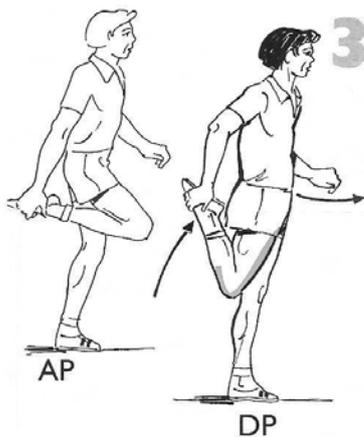
- Vor dem Training „Dehnen“ verbessert die Flexibilität der Muskulatur und verringert das Verletzungsrisiko
- Nach dem Training „Dehnen“ beschleunigt die Regenerationsfähigkeit in der Muskulatur
- Bei jeder Übung langsam aus der Ausgangsposition in die Dehnposition übergehen
- Die Dehnposition wird ruhig und unterhalb der Schmerzgrenze für 10 bis 15 Sekunden beibehalten
- Jede Übung wird zwei- bis dreimal wiederholt
- Nach dem Dehnen kann mit dem Einschlagen begonnen werden
- **AP=Ausgangsposition, DP= Dehnposition**



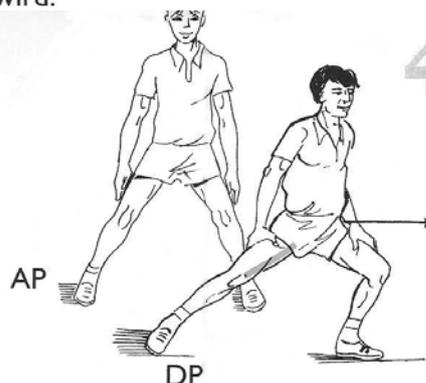
**1** Schrittstellung: das zu dehnende Bein ist zurückgestellt. Die Ferse behält Bodenkontakt, während das Kniegelenk gestreckt wird. Um die Dehnung zu vertiefen, schiebt man die Hüfte langsam nach vorn.



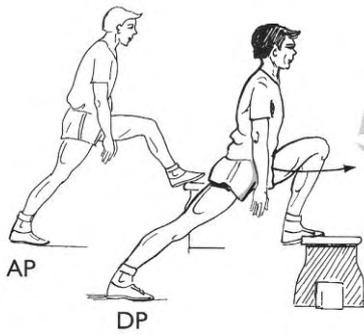
**2** Schrittstellung vor einer Bank. Die Ferse des zu dehnenden Beines auf der Bank aufstellen. Die Fußspitze des hinteren Beines zeigt genau nach vorn. Hüfte und Schultern stehen parallel zueinander. Der Oberkörper wird nun auf dem gebeugten Oberschenkel abgelegt. In dieser Position das zu dehnende Bein langsam nach hinten strecken.



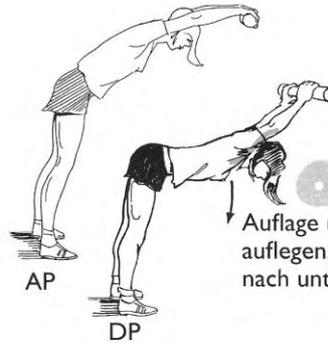
**3** In einer guten und aufrechten Standposition (Festhalten am Netz) das zu dehnende Bein im Kniegelenk beugen, eine Hand faßt in die Fußbeuge. Die Hüfte langsam nach vorne schieben und gleichzeitig die Ferse zum Gesäß führen. Darauf achten, daß der Bauch angespannt (eingezogen) wird.



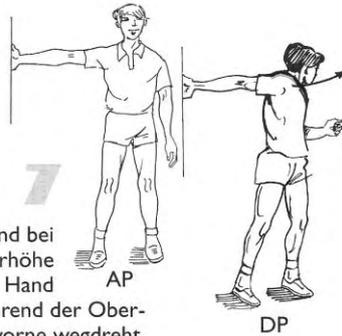
**4** In Seitgrätschstellung einen Fuß im 90° Winkel nach außen drehen. Nun das Gewicht zum nach außen gedrehten Fuß verlagern, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt. Darauf achten, daß die Hüfte nicht verdreht wird.



**5** Schrittstellung vor einer Bank. Einen Fuß auf der Bank aufstellen. Die Fußspitze des hinteren Beines zeigt genau nach vorn. Das Kniegelenk ist gestreckt. Hüfte und Schulter stehen parallel zueinander. Bei festem Stand des hinteren Fußes wird die Hüfte langsam nach vorne geschoben.



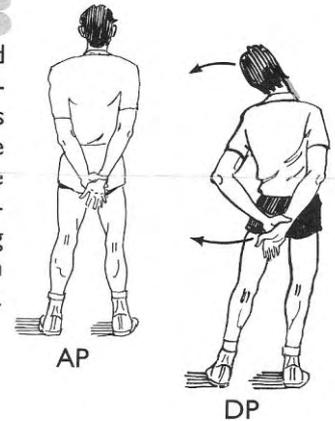
**6** Bei geradem Oberkörper die gestreckten Arme auf einer Auflage (Schiedsrichterstuhl) auflegen. Nun den Oberkörper langsam nach unten absenken.



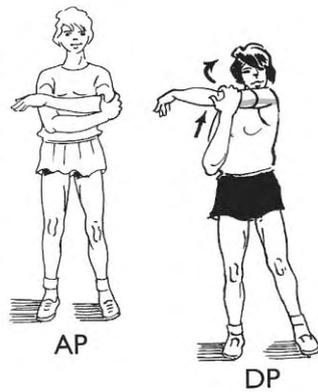
**7** In aufrechtem Stand eine Hand bei gestrecktem Ellbogen in Schulterhöhe gegen eine Wand stützen. Die Hand verändert ihre Position nicht, während der Oberkörper langsam nach vorne wegdreht.

**8**

In aufrechtem Stand beide Hände übereinander nach hinten auf das Gesäß legen. Die untere Hand faßt die andere Hand und zieht sie langsam seitlich Richtung Boden. Gleichzeitig den Kopf zur Schulter neigen.



**9** In aufrechtem Stand beide Arme vor dem Körper abwinkeln. Eine Hand hält den Ellbogen des anderen Armes. Bei geraden Schultern führt die Hand den Ellbogen nach oben und schiebt ihn in Schulterhöhe langsam nach hinten.



**10** In aufrechter Oberkörperposition hält eine Hand den Ellbogen des erhobenen Armes und drückt diesen langsam nach hinten.

