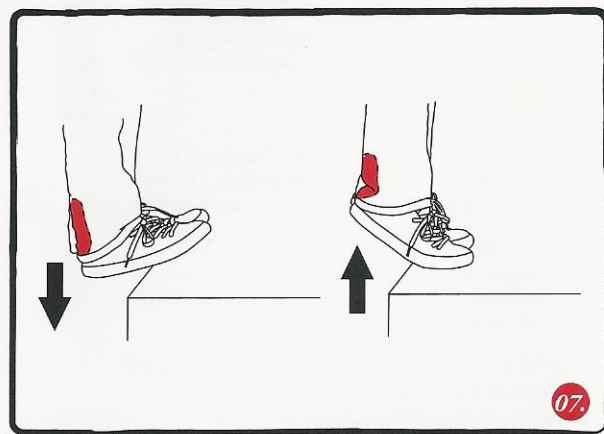
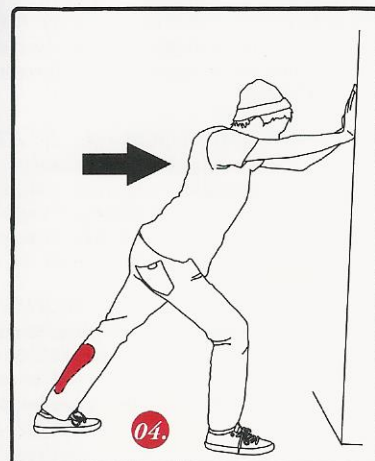
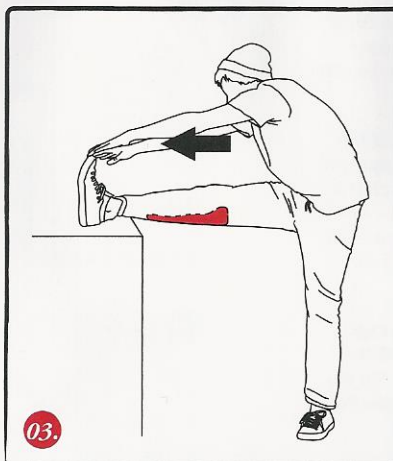
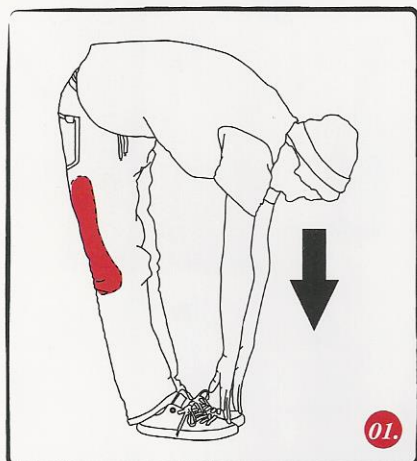


## RICHTIG STRETCHEN



### VORNEWEG HAT MARTIN NOCH EIN PAAR TIPPS FÜR EUCH:

- Vor dem Stretchen solltest du dich kurz etwas aufwärmen. Entweder du läufst eine Runde um den Platz, oder du skatest einfach mal die paar Meter von der Bushaltestelle zum Spot.
- Vor der Session kannst du dich ruhig dynamisch stretchen, d.h. etwas in die Übungen reinwippen, „das verbessert die Leistung der Muskulatur.“
- Nach der Session solltest du nicht direkt eine Kanne ploppen, sondern dich nochmal dehnen, diesmal mit sogenannten statischen Stretches. Die Übungen bleiben die gleichen, nur das die Position ca. 60 Sekunden still gehalten werden sollten: „Das verbessert die Regeneration und beugt der Muskulaturverkürzung vor.“ Machst du das nicht, verabschiedet sich möglicherweise der gewünschte Trainingseffekt.

*Koston tut es. Carroll tut es. MJ tut es und Reynolds auch. Und du solltest es – wenn du es nicht auch schon machst – vielleicht auch mal probieren. Denn kein Skater kann es sich leisten, sich nur mit Kippe und Cola aufzuwärmen. Stretchen macht Sinn, kann Verletzungen vermeiden und die Muskeln flexibler machen. Probier's aus und vielleicht ziebst du beim nächsten Aufwärm-SKATE deinen Homie auf einmal zu null ab, weil du längst auf Betriebstemperatur bist, er dagegen noch steif in den Knien. Das wär doch was!*

Für diese Rubrik haben wir uns professionelle Hilfe geholt: Martin Glowacki (29), unser Fitness-Experte, ist seit Jahren Fitness- und Personal Trainer und weiß wovon er redet. Deshalb gibt es hier statt gefährlichem Halbwissen sieben Übungen zum nachmachen, direkt vom Experten. Generell gilt: „Es muss ziehen, darf aber nicht weh tun.“ Du weißt selbst

am besten, wie weit du gehen kannst – mach keinen Scheiß und hör' auf deinen Körper.

#### 01. // GYM CLASS HERO

Der Klassiker aus dem Sportunterricht: Aufrecht hinstellen und versuchen, bis an die Zehen bzw. an den Boden zu kommen. Für uns ach so athletische Skater natürlich kein Problem. Probier's auch mal mit überkreuzten Beinen.

#### 02. // FLAMINGO

Noch ein Klassiker ist der Flamingo. Ein Bein anwinkeln, etwas nach oben ziehen und merken, wie der vordere Oberschenkel wohlzig zieht.

#### 03. // JCVD

Jetzt such dir ein etwa hüfthohes Curb

(oder ein paar Treppenstufen). Ein Bein gestreckt hochlegen, das andere etwas anwinkeln und dann versuchen, mit den Händen die Füße zu erreichen. Komm schon, Jean Claude van Damme macht das in jedem seiner Filme – mit Kopf auf dem Knie!

#### 04. // WALLPUSHER

Jetzt geht's an die unteren Muskelgruppen. Such dir eine Wand und stütz' dich an ihr ab, während in du Schrittstellung die Hüfte nach vorne schiebst. Die Fersen bleiben die ganze Zeit am Boden!

#### 05. // WADEN-WÄRMER

Für die hinteren Wadenmuskeln machst du einen Ausfallschritt, und stützt dich auf das vordere Bein, während das hintere gestreckt bleibt. Auch hier bleiben die Fersen gefälligst auf dem Boden.

#### 06. // DAS SCHNEIDERLEIN

Kein Geheimtipp, aber wenig bekannt: Setz dich wie gezeigt auf den Boden, umgreife die Fußspitzen und versuch, die Beine mit den Ellbogen nach unten zu drücken. Fühlt sich gut an, oder?

#### 07. // TIPPY TOES

So, fast fertig, gleich darfst du endlich auf's Brett; nur einer noch, aber der hat's in sich und wirkt sich definitiv positiv auf deinen Pop aus. Stell dich nur mit den Zehenspitzen auf eine Bordsteinkante oder etwas ähnlich hohes. Drück dich dann langsam hoch, bleib etwas so und geh dann wieder runter und halte auch diese Position eine Weile – und dann das ganze nochmal. Die Sprunggelenke freuen sich, die Waden auch und vielleicht klappt dann auch der Ollie über die vier Bretter endlich.