HIIT und Tabata: Sechs Übungen für das Cool-down und zur Regeneration

1. Dehnung des großen Rückenmuskels

1. Auf den Boden knien und das Gesäß auf den Fersen absetzen. Den Oberkörper mit gerundetem Rücken nach vorn beugen, die Arme vor dem Körper strecken und die Handflächen am Boden ablegen.
2. Mit der Ausatmung das Gesäß möglichst noch weiter nach hinten und die Arme ganz nach vorn schieben. In dieser Position 5 Sekunden verweilen und danach in die Ausgangsposition zurückkommen.

2. Dehnung der Oberschenkelrückseite

1. Die Rückenlage einnehmen. Ein Bein gestreckt am Boden lassen, das andere Bein auf Höhe der Kniekehle mit beiden Händen umfassen und so weit zum Oberkörper heranziehen, bis der Oberschenkel senkrecht steht und das Knie einen rechten Winkel bildet.
2. Langsam und kontrolliert das Knie des oberen Beins strecken, sodass eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite zu spüren ist. In dieser Position 10 bis 15 Sekunden leicht wippen. Das Knie danach wieder leicht beugen und in die Ausgangsposition zurückkommen. Die Übung zehnmal durchführen.

3. Schultermobilisation

1. Mit aufgerichtetem Rücken auf einen Stuhl setzen und die Schultern bewusst entspannt nach unten fallen lassen. Die Arme ruhen dabei locker auf den Oberschenkeln.
2. Die Schultern nun langsam in möglichst großem Radius nach vorn kreisen. Nach 10 bis 15 Sekunden die Bewegungsrichtung ändern und die Schultern nach hinten kreisen. In jede Richtung drei Durchgänge durchführen.

4. Halswirbelsäulenmobilisation

1. Mit etwa hüftbreit geöffneten Füßen locker stehen und die Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken. Dabei die Schultern möglichst lockerlassen. Der Blick ist gerade nach vorn gerichtet.
2. Aus dieser Position heraus den Kopf langsam von einer Seite zur anderen drehen und dabei den Rumpf dabei möglichst stabil halten und nicht mitbewegen. Pro Seite zehn Wiederholungen durchführen.

5. Wirbelsäulenmobilisation

1. Im hüftbreiten Stand die Arme entspannt hängen lassen. Die Schultern dabei möglichst lockerlassen. Den Oberkörper nun langsam und kontrolliert nach hinten strecken, dabei einatmen und darauf achten, dass die folgende Bewegung möglichst aus der Hüfte und dem gesamten Rücken heraus erfolgt.

2. Langsam nach vorn beugen, dabei ausatmen und versuchen, mit den Händen den Boden zu berühren. Danach langsam wieder hochrollen und direkt die nächste Wiederholung anschließen.

6. Entspannende Atmung in Rückenlage

Mit angewinkelten Beinen auf den Rücken legen. Die Hände so auf den Bauch legen, dass die Handflächen eine möglichst große Fläche abdecken. Langsam und bewusst durch die Nase »in den Bauch« atmen und der Bewegung der Bauchdecke nach oben in Richtung Hände nachspüren. Danach möglichst lange und gleichmäßig durch den Mund ausatmen. Die Länge der Atemzüge – maximal 10 Sekunden pro Ein- und Ausatmung – sollte sukzessive gesteigert werden.

Variante: Diese Übung lässt sich auch mit den Füßen auf einem Stuhl liegend oder flach an einer Wand aufgesetzt ausführen. Knie und Hüfte sind dann im 90-Grad-Winkel gebeugt.