

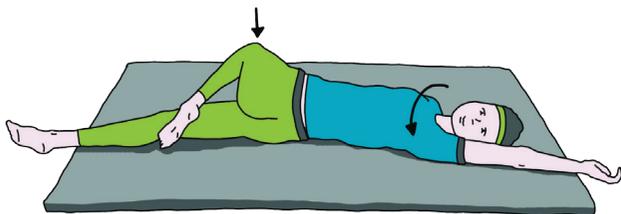
UNTERE RÜCKEN- UND GESÄSSMUSKELN



In Rückenlage stellen Sie beide Beine auf, umfassen beide Oberschenkel mit den Händen und ziehen beide Oberschenkel Richtung Brustkorb, bis Sie ein Ziehen im Rücken spüren.

DREHDEHNUNG

Legen Sie sich auf die Seite, beugen Sie das obere Bein und drehen Sie den Oberkörper und Kopf mit ausgestrecktem Arm zurück und zwar nur soweit, dass das gebeugte Knie auf der Unterlage bleibt!

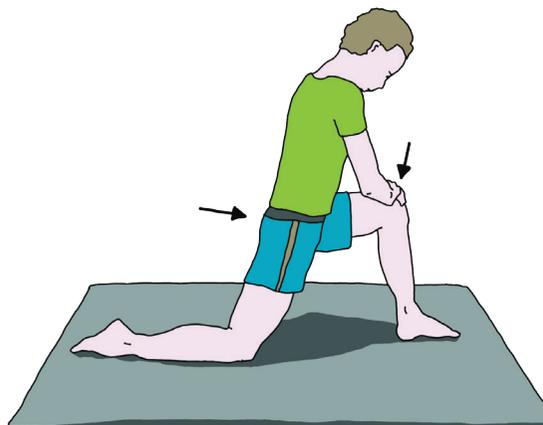


Ganz vorsichtig dehnen!

HÜFTBEUGER

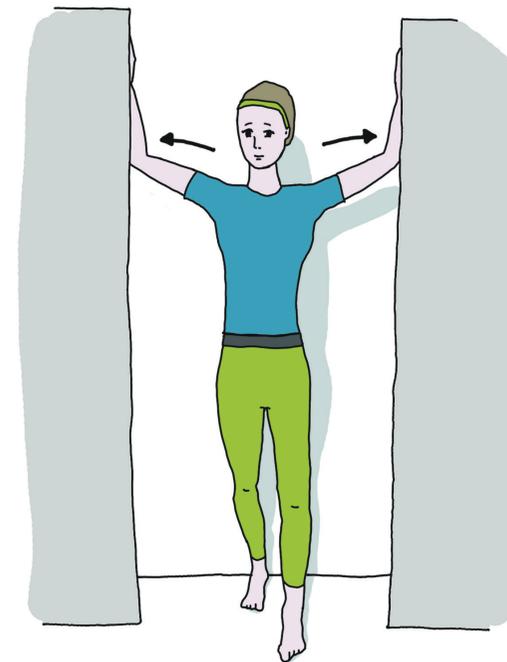
Ausfallschritt. Das vordere Knie hat einen größeren Winkel als 90°. Das Becken nach vorne schieben, bis Sie einen Zug in der Leiste spüren.

Achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen! Das heißt, dass Sie den Bauch einziehen und das Steißbein nach unten gleiten lassen.



GYMNASTIKÜBUNGEN

DEHNUNG



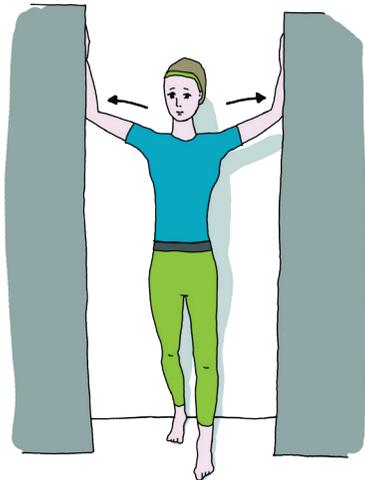
DEHNUNG FÜR EINE GESUNDE NATÜRLICHE BEWEGLICHKEIT

MUSKULATUR BRAUCHT EINE DEHNUNG

Eine gut gedehnte Muskulatur ist die Grundvoraussetzung um die gesunde und natürliche Beweglichkeit zu erhalten.

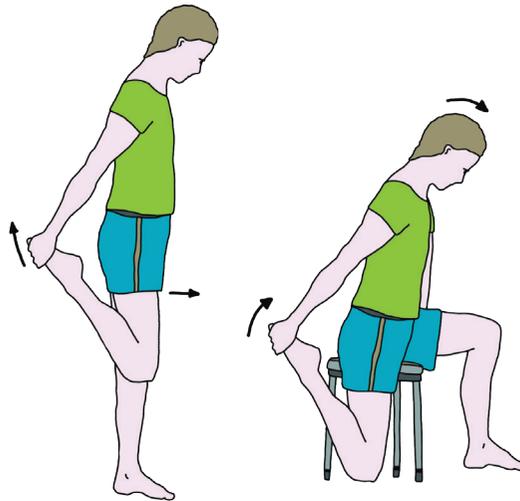
GROSSER BRUSTMUSKEL

Aufrecht stehend legen Sie einen gebeugten Arm an eine Wand. Stellen Sie nun das zum erhobenen Arm gleichseitige Bein nach vorne und schieben Sie den Körper vorwärts, bis Sie ein Ziehen im Brustmuskel spüren.



Achten Sie dabei besonders auf eine aufrechte Haltung!

VORDERER OBERSCHENKELMUSKEL (QUADRICEPS)



Im Stehen fassen Sie mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk und ziehen die Ferse soweit zum Gesäß, bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren.

Die Knie bleiben beieinander! Halten Sie sich am besten irgendwo fest oder machen Sie die Dehnung im Sitzen.

Machen Sie dabei kein Hohlkreuz und versuchen die Hüfte zu strecken!

HINTERE OBERSCHENKELMUSKELN

Legen Sie sich auf den Rücken und greifen Sie mit den Händen unter das Knie.

Ziehen Sie den Oberschenkel in Richtung Bauch, strecken Sie das Knie, bis Sie eine Dehnung im hinteren Oberschenkel spüren. Den Vorderfuß nicht hochziehen!

Das liegende Bein soll fest gegen die Unterlage gedrückt werden.

