

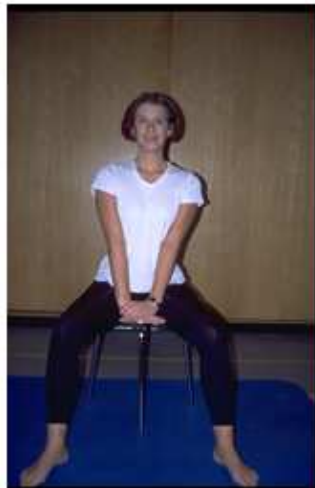
DEHNUNGSÜBUNGEN



Brustmuskulatur



Oberarmstreckmuskulatur



Schulter-/Nackelmuskulatur

Hüftbeugemuskulatur



Hüftstreckmuskulatur



LWSmuskulatur



Leistenmuskulatur



Seitliche Hüftmuskulatur



Kniestreckmuskulatur



Kniebeugemuskulatur



Wadenmuskulatur



Durchführung:

- Der Oberkörper ist stets aufgerichtet
- Es darf nie ruckartig und wippend gedehnt werden
- Das Dehnen erfolgt immer nach einer gewissen Aufwärmphase
- Es darf beim Dehnen nur ein Ziehen in den entsprechenden Muskelgruppen (kein Schmerz) auftreten
- Die Anspannungsphase dauert etwa acht Sekunden und in der Entspannungsphase wird mindestens 20 bis 30 Sekunden gedehnt. Die Übungen sollten fünf- bis sechsmal wiederholt werden
- Sie sollten immer an Ihre korrekte aufrechte Körperhaltung denken. Wenn Sie das beachten, entstehen kaum Verkürzungen, so dass es ausreicht, wenn Sie Ihre Dehnungsübungen zwei- bis dreimal wöchentlich durchführen