

Grundsätzlich wird so weit gedehnt, dass ein leichter, angenehmer Dehnungsschmerz auftritt. In dieser Position wird 20 bis 30 Sekunden gehalten und nicht nachgefedert. Bei Bedarf ist es besser mehrere Wiederholungen durchzuführen als die Zeit zu verlängern.

Seitliche Hals- und Nackenmuskulatur

Aufrecht hinstellen, linke Handfläche nach unten Richtung Boden drücken, mit der rechten Hand über den Kopf fassen und leicht ziehen. Wichtig: Schultern sollten in Ausgangsstellung gleich hoch sein.



Brustmuskulatur

An die Wand stellen, den der Wand zugewandten Fuß nach vorn stellen, den angewinkelten Arm an Wand anstellen (Schultern gleich hoch) und die wandabgewandte Schulter nach hinten drücken.



Armstrecker, obere Schulterblattstabilisatoren

Aufrecht hinstellen, Arm am Ellbogen mit der anderen Hand hinter den Kopf ziehen, Ellbogen dabei maximal beugen.



Obere Rückenmuskulatur

Aufrechter Stand, Ellbogen in Richtung Schulter drücken.



Seitliche Rumpfmuskulatur, obere Schulterblattstabilisatoren

Aufrecht hinstellen, Füße etwas mehr als schulterbreit, dann seitlich neigen, ohne in der Hüfte abzuknicken, Unterstützung durch Zug am Ellbogen.



Handgelenkbeuger

Auf dem Boden kniend Hände mit Fingerspitzen in Richtung Knie aufsetzen und Oberkörper langsam nach hinten führen; Handfläche verlässt den Boden nicht.



Untere Rückenmuskulatur

Auf dem Rücken liegend beide Beine zu einer Seite ablegen, dabei verlassen die Schultern den Boden nicht!



Untere Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Auf dem Rücken liegend wird ein Knie auf der anderen Seite mit Unterstützung der Hand Richtung Boden gedrückt, dabei verlassen die Schultern den Boden nicht!



Tiefe Rückenmuskulatur

Linkes Bein über rechtes Bein stellen, mit rechter Hand außen am linken Knie vorbei an rechtem Bein fassen, linken Arm hinter das Gesäß bringen, Rücken durchdrücken (unten) und soweit wie möglich den Oberkörper nach hinten drehen und nach hinten schauen, evtl. Hand nach und nach weiter herumsetzen.



Gesäß- und Rückenmuskulatur

Auf dem Rücken liegend die Knie zur Brust ziehen, dabei ist der Hals gestreckt und der Kopf liegt auf dem Boden.



Kniebeuger

Durchführung entweder knieend (Foto) oder stehend, dann Fuß etwa kniehoch (nicht höher!) ablegen, z.B. Stuhl. Mit geradem Rücken (!) nach vorne beugen.



Hüftgelenkbeuger

Auf Boden knien, darauf achten, dass der vordere Fuß so weit vor dem Knie steht, dass Boden und Unterschenkel etwa einen rechten Winkel bilden. Hüfte fixieren, indem die Bauchmuskulatur angespannt wird. Der Oberkörper ist aufrecht und wird am besten mit den Händen auf dem Knie abgestützt. Aus dieser Position die Hüfte vorschieben.



Hüftgelenkbeuger, Kniestrecker

Position wie vorherige Übung, zusätzlich Fuß zum Gesäß ziehen.



Kniestrecker

Aufrecht hinstellen, Fuß zum Gesäß ziehen. Wichtig: Mit anderer Hand festhalten, Hüfte vorschieben und fixieren, Knie des angewinkelten Beins zeigt nach unten oder leicht nach hinten.



Adduktoren

