

## 1 Hinweis

Am Wochenende geht es einmal um das Stretching. Bitte dehnt die Muskulatur immer erst nach einer ausreichenden Erwärmung.

Pro Muskel bitte immer 3 Sätze zu je 15 bis 20 Sekunden Dehnung.

Dazu den zu dehnen Muskel ganz bewusst entspannen und ihn bis zur Schmerzgrenze dehnen. Anschließend sofort ganz wenig nachlasse (so dass es aber immer noch zu spüren ist) und dann 15-20 Sekunden halten.

## 2 Dehnung Gesäß (Gluteen)

1318



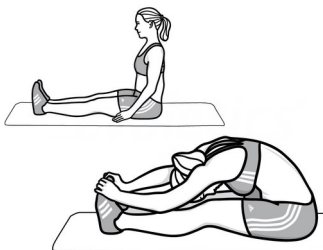
## 3 Mobilisation Wirbelsäule - Schneidersitz

1309

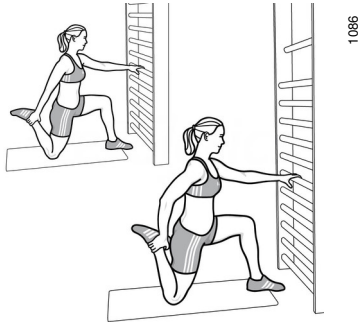


## 4 Strecksitz

1307



5 Dehnung vorderer Oberschenkel halber Kniestand



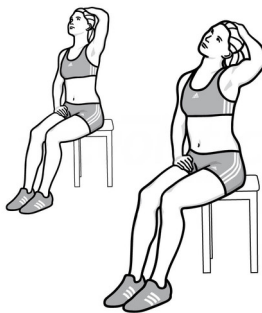
1086

Ausgangsposition einseitiger Kniestand, hinteres Kniegelenk ggf. unterlagern, Kniegelenk stärker gebeugt, seitengleiche Hand fixiert den Unterschenkel oberhalb Sprunggelenk, alternativ Schlaufe/Handtuch o.ä. benutzen, eine Hand ggf. zur Stabilisierung an Sprossenwand/Stuhl o.ä., Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet

Bewegungsablauf Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und/oder das Hüftgelenk nach vorn schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

Endposition Rumpf/Becken weiter nach vorn geschoben, Hüftgelenk des hinteren Beines gestreckt bzw. überstreckt, Kniegelenk soweit wie möglich gebeugt

6 Dehnung Hals- und Nackenmuskulatur



4986

7 Dehnung Triceps+Mobilisation Schulter-beidarmig-Sitz



4973