

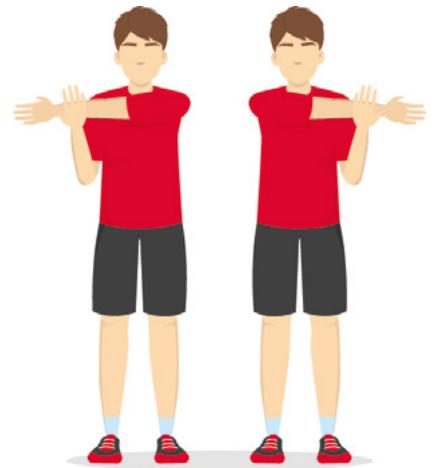


11 DEHNÜBUNGEN FÜR MEHR LEISTUNG UND WENIGER SCHMERZ

Führe diese Dehnübungen gewissenhaft nach Deinem Workout durch und halte jede Übung zwischen 10 und 20 Sekunden.

1. Dehnung der Arm- und Schultermuskulatur

Stelle Dich aufrecht hin und nehme einen Arm quer vor dem Oberkörper. Halte den Arm waagrecht und ziehe dann den Ellbogen mithilfe des anderen Arms in Richtung gegenüberliegende Schulter.



2. Trizepsdehnung

Lege eine Hand in den Nacken. Der Ellbogen zeigt nach oben. Drücke den Ellbogen mit der anderen Hand in Richtung unterer Rücken.

3. Dehnübung im Knien

Du kniest mit einem Bein auf einer bequemen, stabilen Unterlage. Das andere Bein ist aufgestellt. Schiebe in dieser Position das Becken nach vorne. Falls Du instabil kniest, halte Dich sanft mit einer Hand an etwas fest. Das Knie des aufgestellten Beines darf nicht über die Fußspitze hinaus bewegt werden.





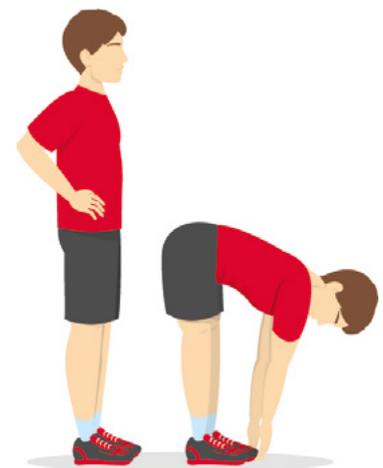
4. Dehnung der Brust- und Schultermuskeln

Stelle Dich aufrecht hin und strecke die Arme gerade nach oben. Versuche die Schultern unten zu halten und die Core-Muskulatur angespannt. Der untere Rücken und Bauch bleiben während der ganzen Dehnung angespannt.



5. Dehnung der Brustmuskulatur

Stelle Dich aufrecht hin und nimm beide Arme nach hinten. Fasse die Hände fest zusammen und halte die Arme gestreckt, während Du die Brust nach vorne oben schiebst. Der Kopf blickt geradeaus.



6. Vorwärtsbeuge im Stehen

Stelle Dich mit den Füßen schulterbreit auseinander und beuge Dich dann nach vorne. Versuche bei dieser Dehnübung aus der Hüfte nach vorne zu kippen und nicht aus dem Rücken. Halte die Beine gestreckt und gehe so weit wie möglich mit den Händen nach unten.



7. Beidbeinige Dehnung im Sitzen

Setze Dich mit möglichst geradem Rücken auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche nun mit den Händen die Zehen zu umfassen und Dich nach vorne zu ziehen. Beuge den Rücken nur so weit wie es nötig ist. Wenn Du nicht mit den Händen bis zu den Füßen kommst, beuge die Beine leicht, bis Du die Zehen umfassen kannst und ziehe Dich anschließend nach vorne.



8. Kindshaltung im Fersensitz

Setze Dich auf die Knie und strecke die Arme weit nach vorne. Lasse dann Kopf und Rumpf nach vorne sinken und schiebe den Po Richtung Fersen.



9. Quadrizeps-Dehnung im Stehen

Stelle Dich auf ein Bein und ziehe den anderen Fuß hinter dem Po hoch. Halte die Knie zusammen und schiebe das Becken nach vorne. Du kannst Dich bei der Übung auch mit einer Hand an einer Wand abstützen, um das Gleichgewicht zu halten.

10. Cobra zur Dehnung der Bauchmuskulatur

Lege Dich auf den Bauch. Die Hände sind neben den Schultern. Die Unterarme liegen neben dem Oberkörper. Schauge nach vorne und stemme den Oberkörper auf den Ellbogen hoch. Die Hüfte bleibt auf dem Boden.



11. Dehnung der Oberschenkelrückseite und des Gesäßes

Lege Dich auf den Rücken. Ein Bein wird nach vorne auf dem Boden ausgestreckt. Das andere Bein wird angewinkelt. Ziehe nun das angewinkelte Bein langsam und sanft in Richtung Oberkörper.

