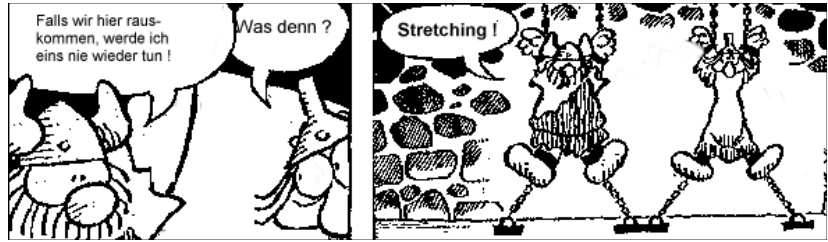


Stretching



Zu guter Beweglichkeit gehören sowohl Gelenkigkeit, als auch die Dehnfähigkeit der Muskulatur. Dehn-Übungen werden beim Aufwärmen meist eher aktivierend und leicht federnd durchgeführt. Um die Dehnfähigkeit zu erhöhen, kann man Sie aber auch in Form eines eigenen kleinen Trainings-Programmes machen. Beim Stretching (von *to stretch* - dehnen) in der Übungsposition bleiben und dabei langsam bis 20 oder 25 zählen. Bei den Übungen darf es im Muskel etwas „unangenehm ziehen“, es sollte aber nicht weh tun.

<p>1 Hintere Unterschenkelmuskulatur</p> <p>↙ Ferse auf den Boden drücken ↖ Körper gleichmäßig nach vorne neigen</p>	<p>2 Vordere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>↗ Fuß gegen Gesäß ziehen ↖ Becken vorschieben</p>	<p>3 Hintere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>↖ Knie strecken ↓ Oberkörper nach vorne neigen</p>	<p>4 Vordere Hüftmuskulatur</p> <p>↖ Hüfte nach vorne abwärts drücken</p>	<p>5 Hintere Hüftmuskulatur</p> <p>↖ Oberkörper nach vorne neigen</p>
<p>6 Innere Hüftmuskulatur</p> <p>↙ Becken schräg nach unten schieben</p>	<p>7 Rückenmuskulatur</p> <p>→ Knie strecken ↖ Rundrücken verstärken</p>	<p>8 Seitliche Rumpfmuskulatur</p> <p>↖ Hüfte seitwärts schieben → Rumpf zur Gegenseite ziehen</p>	<p>9 Brustmuskulatur</p> <p>↙ Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne ↖ Schulter nach vorne verlagern</p>	<p>10 Schultergürtelmuskulatur</p> <p>↙ Kopf zur Gegenseite neigen ↖ Arm nach unten ziehen</p>

Quelle der Grafik: Weineck