

DEHNÜBUNGEN



1. Waden



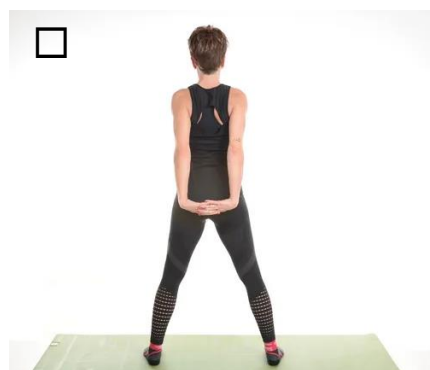
2. Oberschenkel vorne



3. Rückseite Beine



4. Hüftbeuger, Rücken



5. Brust, Arme



6. Brust, Arme



7. Trizeps, Arme



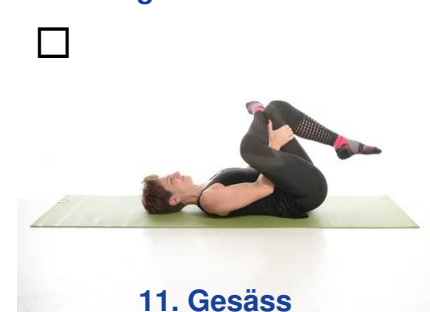
8. Rumpfmuskulatur,
Beweglichkeit Wirbelsäule



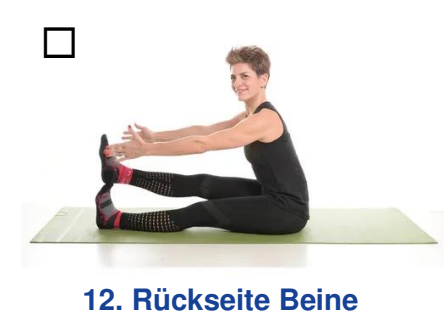
9. Trapezmuskel,
Nacken



10. Innenseite Beine



11. Gesäss



12. Rückseite Beine

Zeitpunkt der Dehn-session: Ein leichtes, kurzes Dehnen **vor** und ein intensives, langes Dehnen **nach** dem Sport in warmer Umgebung (kann auch nach dem Duschen sein) ist ideal.

Effekt: Mit jeder Dehn-session baut sich die Spannung kontinuierlich ab, die Dehnfähigkeit nimmt zu.

Ausführung: In die Dehnposition «hineingehen», bis zum Punkt an dem ein leichter Gegendruck spürbar wird – diese Spannung und Position ca. 30 Sek. halten (nicht wippen!), tief «in den Spannungspunkt atmen» und dabei entspannen.

Dauer: Ca. 10 Minuten pro Session.