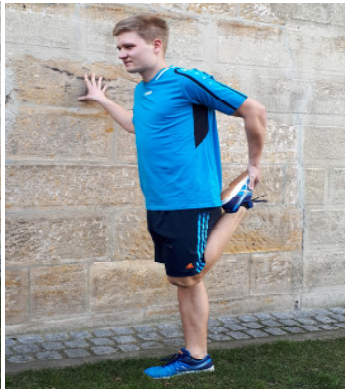


Hier eine Auswahl von Übungen:

Aufwärmen



Wadenmuskulatur



Oberschenkelvorderseite



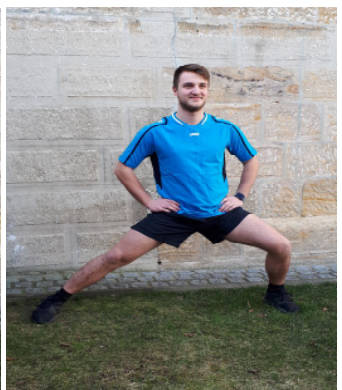
Oberschenkelrückseite



Vordere Hüftmuskulatur



Gesäßmuskulatur



Innere Hüftmuskulatur

## Goldene Regeln:

- vor dem Dehnen aufwärmen
- keine Pressatmung, lockeres Atmen
- der Muskel muss beim Dehnen entspannt sein
- die Dehndauer sollte zwischen 10 und 15 sec. liegen
- rechte und linke Seite dehnen
- Einbeziehung von Lockerungsübungen
- die Endstellung ist erreicht, wenn man ein leichtes Ziehen in der betroffenen Muskulatur spürt
- Intensität soll im Laufe des Dehnens gesteigert werden
- Dehnen vor und nach der Belastung



Untere Rückenmuskulatur



Seitliche Rumpfmuskulatur



Brustmuskulatur



Schultermuskulatur



Nackenmuskulatur



Hintere Oberarmmuskulatur