

Dehnübungen für bestimmte Muskelpartien



Brust- und Schultermuskeln:

- Stellen Sie sich seitlich an die Wand
- Legen Sie den Arm gestreckt an die Wand
- Drehen Sie den Oberkörper langsam weg
- Blicken Sie dabei über die Schulter, die nicht zur Wand hin schaut
- Halten Sie den Oberkörper gerade
- Wenn Sie die Armhöhe variieren, werden verschiedene Muskelbereiche gedehnt

Untere Rückenmuskulatur:

- Setzen Sie sich leicht gegrätscht auf einen Hocker oder eine Bank
- Ihre Arme fassen durch die Beine durch und greifen die Fußgelenke von außen an
- Nehmen Sie das Kinn zur Brust, so dass Sie eine Art Katzenbuckel machen
- Die Rückenrundung wird verstärkt, wenn Sie mit den Armen ziehen
- Falls Sie Wirbelsäulenbeschwerden oder Kreislaufstörungen haben, sollte Sie mit dieser Übung vorsichtig sein!

Vordere Oberschenkelmuskulatur:

- Stellen Sie sich gerade hin
- Winkeln Sie das linke Bein an und umfassen den Knöchel mit der linken Hand. Mit dem rechten Arm stabilisieren Sie ihren Stand
- Wenn Sie den Knöchel mit der Hand umfasst haben, ziehen Sie ihn nun leicht in Richtung Gesäß
- Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position, bevor Sie die Seiten wechseln
- Achten Sie darauf, den Rücken dabei immer gerade zu halten

Hintere Beinmuskulatur:

- Stellen Sie sich aufrecht hin
- Setzen Sie ihr linkes Bein auf einen Hocker oder eine Bank auf
- Ziehen Sie die Fußspitze etwas nach oben und halten Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne geneigt, bis ein Spannungsgefühl in der Beinrückseite eintritt
- Achten Sie darauf, den Rücken immer gerade zu halten und die Knie nicht anzuwinkeln

Hüftbeugemuskulatur:

- Achten Sie darauf, den Rücken immer gerade zu halten und die Knie nicht anzuwinkeln
- Machen Sie einen weiten Ausfallschritt und verlagern Sie ihr Gewicht auf das vordere Bein
- Senken Sie nun das Knie und den Fußrücken auf den Boden ab
- Der vordere Unterschenkel ist waagrecht zum Boden
- Das Becken darf nicht verdreht werden. Wechseln Sie anschließend die Seiten