






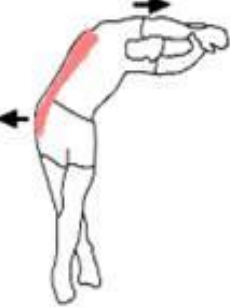




Dehnen (nach Weineck, siehe auch die Skizzen auf der zweiten Seite)

Wir beginnen mit dem Dehnen der Unterschenkel (Waden), danach folgen die Oberschenkel, die Hüfte, der Rücken, der Rumpf, die Brust und die Schulterpartie. Immer die linke und rechte Seite des Körpers in einer sorgfältigen, sanften und intensiven Ausführung sowie durch mindestens eine Wiederholung pro Übung. Das Dehnen sollte statisch erfolgen, d.h. die ausgeführten Dehnungspositionen sollten ca. 10 bis 15 Sekunden gehalten werden.

- 1. Die Ferse auf den Boden drücken und den Körper gleichmäßig nach vorn neigen.**
(Hintere Unterschenkelmuskulatur)
- 2. Den Fuß mit der Hand gegen das Gesäß ziehen und dabei das Becken verschieben.**
(Vordere Oberschenkelmuskulatur)
- 3. Die Beine kreuzen, die Knie strecken und dabei den Oberkörper nach vorn neigen.**
(Hintere Oberschenkelmuskulatur)
- 4. Einen großen Ausfallschritt nach vorn und dabei die Hüfte nach vorn abwärts drücken.**
(Vordere Hüftmuskulatur)
- 5. Den Fuß auf das Knie und den Oberkörper nach vorn neigen.**
(Hintere Hüftmuskulatur)
- 6. Einen großen Ausfallschritt zur Seite und das Becken nach unten schieben.**
(Innere Hüftmuskulatur)
- 7. Den Kopf in Richtung Knie beugen und dabei die Knie strecken.**
(Rückenmuskulatur)
- 8. Die Beine kreuzen, die Hüfte seitwärts schieben und den Rumpf zur Gegenseite ziehen.**
(Seitliche Rumpfmuskulatur)
- 9. Einen kleinen Ausfallschritt nach vorn, den Arm in Richtung Ausfallschritt zurück drücken, die Schultern verschieben und den anderen Arm am Körper nach unten ziehen.**
(Brustmuskulatur)
- 10. Eine Hand fasst die andere Hand und zieht somit den Arm nach unten, dann den Kopf zur Gegenseite neigen.**
(Schultergürtelmuskulatur)

Basisdehnprogramm

<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>

(nach Weineck)