

Sportstudio Schönefeld

Trainingsschwerpunkt: Dehnung

Trainingsprogramm 2



Hintere Unterschenkel



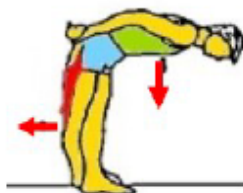
- ↙ Ferse auf den Boden drücken
- ↘ Körper gleichmäßig nach vorne drücken

Vorderer Oberschenkel



- ↙ Fuß gegen Gesäß ziehen
- ↘ Becken vorschieben

Hintere Oberschenkel



- ↙ Knie strecken
- ↘ Oberkörper nach vorne beugen

Vordere Hüftmuskulatur



- ↙ Hüfte nach vorne abwärts drücken

Hintere Hüftmuskulatur



- ↙ Oberkörper nach vorne beugen

Innere Hüftmuskulatur



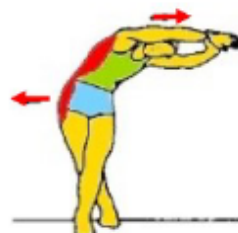
- ↙ Becken schräg nach vorne schieben

Rückenmuskulatur



- ↙ Knie strecken
- ↘ Rundrücken verstärken

Seitliche Rumpfmuskulatur



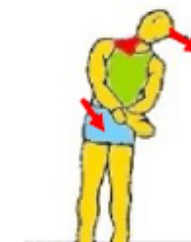
- ↙ Hüfte seitwärts schieben
- ↘ Rumpf zur Gegenseite ziehen

Brustmuskulatur



- ↙ Mit gleichnamigem Bein, Schritt nach vorn
- ↘ Schulter nach vorne verlagern

Schultergürtelmuskulatur



- ↙ Kopf zur Gegenseite neigen
- ↘ Arm nach unten ziehen

Hinweise: Dehnübungen sind in dosierter Form besonders nach Belastungen zu empfehlen. Übungen konzentriert und langsam durchführen !