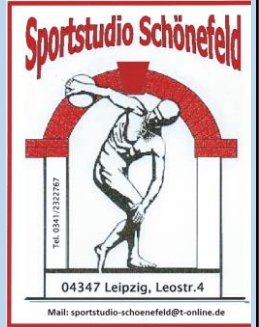


Sportstudio Schönefeld



Trainingsschwerpunkt: Dehnung

Trainingsprogramm: 4

<p><u>Hals- und Nackenmuskulatur</u> → Kopf gegen Hände drücken, Spannung aufbauen</p> 	<p><u>Seitdehnung des Kopfes</u> → Kinn an Brust vorbeiziehen, Hand als Hilfestellung</p> 	<p><u>Hintere Schultermuskulatur</u> → Arm in Halshöhe führen, mit anderer Hand seitlich nach hinten drücken</p> 	<p><u>Mobilisierung der Schultermuskulatur</u> → Arme weich nach hinten ziehen</p> 	<p><u>Wirbelsäulenstreckung</u> → Innenhandseiten zur Decke drehen</p> 
<p><u>Rückenmuskulatur</u> → Gesäß auf Unterschenkel führen und Arme maximal nach vorne strecken</p> 	<p><u>Gesäßmuskulatur</u> → mit Oberarm gegen gebeugtes Knie drücken</p> 	<p><u>Oberschenkelrückseite</u> → Knie mit beiden Händen umfassen, Ferse zu Decke ziehen</p> 	<p><u>Beinbeugermuskulatur</u> → Oberkörper sanft nach vorne neigen und Zehen hochziehen</p> 	<p><u>Rücken- und Brustmuskulatur</u> → Oberkörper rechtwinklig, gestreckte Arme auf Tisch oder Stuhl, Oberkörper nach unten drücken</p> 

Hinweise: Dehnübungen sind in dosierter Form besonders nach Belastung zu empfehlen. Übungen ca. 30 sec halten, außerdem konzentriert und langsam durchführen!