

Bitte ankreuzen

1



BECKENSCHAUKEL IN RÜCKENLAGE

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- im Wechsel das Becken nach hinten Richtung Unterlage kippen und wieder lösen

2



BECKENSCHAUKEL IM SITZ

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- im Wechsel Becken nach hinten und nach vorne kippen
- dabei die Hände unter die Sitzbeinhöcker legen und die Bewegung des Beckens wahrnehmen

3



OBERSCHENKEL- RÜCKSEITE IM SITZ

- das zu dehnende Bein gestreckt nach vorn auf die Ferse stellen
- Fußspitze anziehen
- Becken aufrichten

4



OBERSCHENKEL- RÜCKSEITE IM STAND

- das zu dehnende Bein gestreckt nach vorn auf die Ferse stellen
- Standbein leicht beugen
- Gesäß nach hinten schieben

5



OBERSCHENKEL- VORDERSEITE IM STAND

- Schrittstellung
- das zu dehnende Bein gestreckt nach hinten stellen
- vorderes Bein leicht beugen
- Becken nach vorne schieben, Gesäß dabei anspannen, Rumpf aufrichten

6



OBERSCHENKEL- VORDERSEITE IN BAUCLAGE

- Ferse der zu dehnenden Seite in Richtung des Gesäßes ziehen
- gegenüberliegende Gesäßseite anspannen
- Becken hält den Kontakt zur Unterlage

7



ADDUKTOREN IN RÜCKENLAGE

- Beine liegen gestreckt auf der Unterlage, Fußspitzen zeigen zur Decke
- das zu dehnende Bein mit der Ferse voran nach außen schieben

Variation:

beide Beine nach außen schieben

8



WADENMUSKULATUR IM STAND I

- Stand vor einer Treppe
- das zu dehnende Bein gestreckt halten und die Fußsohle gegen die erste Treppenstufe stellen
- Becken nach vorne schieben

9



WADENMUSKULATUR IM STAND II

- Stand auf der ersten Treppenstufe
- das zu dehnende Bein gestreckt nach hinten auf den Fußballen stellen, die Ferse steht im Überhang
- Ferse nach unten sinken lassen

10



UNTERER RÜCKEN IM STAND

- mit beiden Händen an einem Handlauf oder Stuhl festhalten
- mit beiden Füßen nach hinten gehen
- Gesäß nach hinten schieben

11



BRUSTMUSKULATUR IN RÜCKENLAGE

- Arme liegen abgespreizt auf der Unterlage
- die Ellbogen sind 90° gebeugt
- Arme in U-Haltung, mit den Handrücken in Richtung der Unterlage sinken lassen

12



TRIZEPS IM SITZ

- eine Hand von oben zwischen die Schultern legen
- mit der gegenüberliegenden Hand leichten Druck auf den Ellbogen ausüben, um die Dehnung zu verstärken

13



NACKENMUSKULATUR IM SITZ

- Kinn einziehen
- Kopf zur Seite neigen
- Schulter der Gegenseite nach unten ziehen

Variation:

14



SEITLICHER RUMPF IM SITZ

- Oberkörper aufrichten, eine Hand auf der Sitzfläche abstützen
- den gegenüberliegenden Arm nach oben strecken
- Oberkörper leicht zur stützenden Seite neigen