

Breiter Rückenmuskel



Bild 1

Ausgangsposition:

Vierfüßler-Stand: Knie unter der Hüfte, Hände unter den Schultern

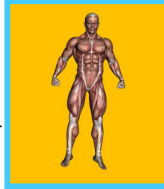


Bild 2

Ausführung:

- Rutsche mit den Händen so weit nach vorne, bis der gesamte Oberkörper in Verlängerung zu den Armen ist
- Drücke in dieser Position mit den Händen gegen den Boden (Bild 1)
- Löse die Spannung und verstärke noch einmal die Dehnung
- Geh in den Kniestand, halte die Ellenbogen gestreckt, den Kopf zwischen den Armen und den Rücken aufrecht (Bild 2)

Rückenstrecker



Bild 1

Ausgangsposition:

Im Sitz mit gebeugten Knien mit einer Hand die Fußspitzen greifen, mit der anderen Hand den Hinterkopf leicht nach vorne halten (Bild 1)

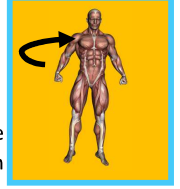


Bild 2

Ausführung:

- Mit beiden Händen dosiert Rumpf und Kopf so weit wie möglich nach vorne und unten in die Beugung ziehen (Bild 2)

Wichtig:

- Am Ende langsam Wirbel für Wirbel aufrichten

Nackenmuskel



Bild 1

Ausgangsposition:

Sitzend auf einem Stuhl oder im Schneidersitz auf dem Boden (Bild 1)



Ausführung:

- Greife mit der rechten Hand über den Kopf und ziehe ihn nach unten rechts
- Lass dabei den Rücken möglichst gerade
- Halte die Position ca. 60 sec



Bild 2

Für die Maschinen:

Im einbeinigen Yoga-Stand! (Bild 2)

Brustmuskel



Bild 1

Ausgangsposition:

In Bauchlage den rechten Arm 45° aufwärts gestreckt mit der Handfläche zum Boden ablegen, linke Hand aufstützen, linkes Bein anwinkeln (Bild 1)

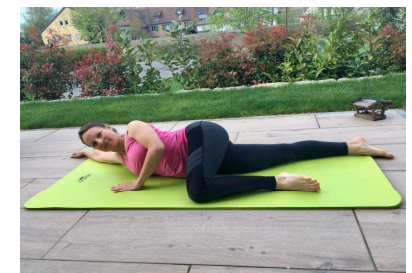
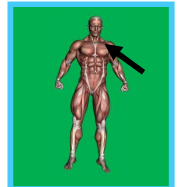


Bild 2

Ausführung:

- Mit der linken aufgestellten Hand und dem angewinkelten Knie den Körper so weit rotieren, bis die Dehnung in der anderen Schulter maximal wird (Bild 2)

Wichtig:

- Rechte Körperseite fest am Boden halten.

Bauchmuskel



Bild 1

Ausgangsposition:

Die Hände neben den Schultern aufsetzen, in die Bauchdehnung hochdrücken und stoppen, wenn es im Rücken leicht zu ziehen beginnt (Bild 1)



Ausführung:

- Durch weiteres Hochdrücken mit den Armen und tiefes Einatmen die Dehnung verstärken (Bild 2)



Bild 2

Wichtig:

- Spannung in der Rücken- und Gesäßmuskulatur halten.

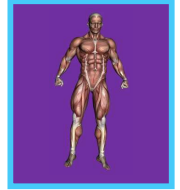
Gesäßmuskel & äußerer Oberschenkel



Bild 1

Ausgangsposition:

Im Sitzen, linken Unterschenkel recht-winklig vor sich auf dem Boden ablegen, beide Hände vorne abstützen, rechtes Bein möglichst weit gerade nach hinten weg strecken (Bild 1)



Ausführung:

- Oberkörper nach vorne beugen (Bild 2)
- Dehnung weiter verstärken: linke Hüfte nach hinten drücken und die rechte Hüfte zur linken Ferse drehen

Wichtig:

- Hüfte möglichst parallel halten
- Je nach Winkel des vorderen Beins dehnt du eher das Gesäß, oder den äußeren Oberschenkel



Bild 2

Hüftbeuger



Ausgangsposition:

Rechtes Bein mit 90° Beugung im Knie aufsetzen, Kniestand mit dem rechten Bein einnehmen und anschließend nach hinten schieben → Winkel im linken Knie > 90°

Ausführung:

- Oberkörper ist aufrecht
- Bauchmuskeln leicht anspannen, damit kein Hohlkreuz entsteht
- Linkes Knie in den Boden drücken und Bein nach hinten schieben (Bild 1)

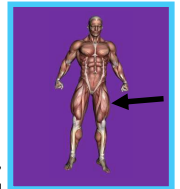


Bild 1

Für die Maschinen:

Schiebe das Becken nach vorn!

Kniestrecker



Ausgangsposition:

Kniestand, vorderes Bein im 90° Winkel, hinteres Bein mit dem Knie aufsetzen, Hand greift den Unterschenkel nah am Knöchel

Ausführung:

- Ziehe deinen Fuß zu deinem Gesäß
- Schiebe deine Hüfte soweit du kannst nach vorne
- Halte die Dehnung 30 Sekunden und atme möglichst gleichmäßig ein und aus



Bild 1

Für die Maschinen:

Schiebe das Becken nach vorn!

Adduktoren



Bild 1

Ausgangsposition:

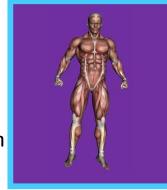
Kniestand, mit den Armen vorne abstützen (Bild 1)

Ausführung:

- beide Knie so weit wie möglich spreizen und durch den Boden die Knie weiter passiv auseinander in die Dehnung drücken lassen → 30 sec halten
- Die Knie gegen den Boden drücken, als sollten sie zusammengeführt werden und starke Spannung aufbauen → 15 sec halten
- Entspannen und mit den eigenen Muskeln die Knie aktiv nach außen ziehen → 10 sec halten
- In Rückenlage aktiv die Knie so weit wie möglich auseinander Richtung Boden ziehen → 15 sec halten (Bild 2)



Bild 2



Wade 1



Bild 1

Ausgangsstellung:

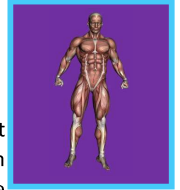
Den rechten Fuß zurücksetzen, mit dem linken Fuß so weit nach vorne gehen, bis die Dehnungsgrenze in der rechten Wade erreicht ist; das rechte Knie ist gestreckt und die Ferse gerade noch auf dem Boden (Bild 1)

Ausführung:

- 30 sec halten
- Mit dem rechten Vorfuß möglichst stark in den Boden drücken, dabei die Ferse kaum abheben → 15 sec halten
- Entspannen und den Fußrücken aktiv so weit wie möglich zum Schienbein hochziehen → 10 sec halten
- Wieder normal hinstellen, den rechten Fuß auf der Ferse etwas vorne absetzen und aktiv mit aller Kraft bei voll durchgestrecktem Knie den rechten die Zehen zum Schienbein hochziehen (Bild 2) → 30 sec halten



Bild 2



Wade 2



Bild 1

Ausgangsposition:

Knie auf einem Knie, das vordere Bein ist gestreckt vor dir aufgesetzt (Bild 1)

Ausführung:

- Versuche mit der Hand deine Zehenspitzen zu fassen (Bild 1)
- Für eine intensivere Dehnung: Oberkörper noch mehr nach vorne unten beugen und sogar den ganzen Fuß

- umfassen
- Auf den Rücken legen, Zehenspitzen anziehen
- Das zuvor gedehnte Bein möglichst weit nach oben Richtung Kopf ziehen
- Die Hände können das Bein zusätzlich leicht ziehen

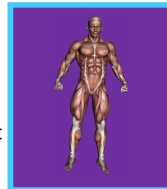


Bild 2

Für die Maschinen:

In Rückenlage den Oberkörper zum nach oben gestreckten Bein anheben!