



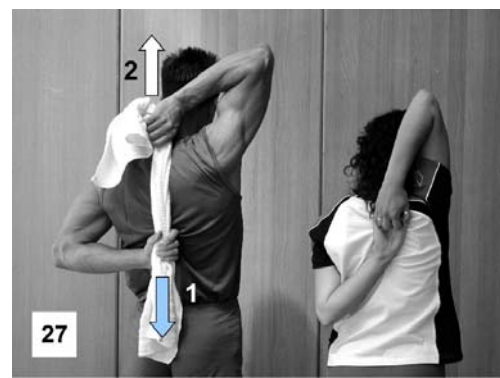
Übung 104
Die Ferse des zu dehnenden Beines gegen den Boden drücken, das Knie des anderen Beines in Richtung Wand schieben. Bei dieser Übung ist das Knie gestreckt, so dass vor allem der Zwillingswadenmuskel gedehnt wird.



Übung 93
Die Ferse wird auf eine erhöhte Ablage gelegt. Dann mit geradem Rücken nach vorn beugen.



Übung 97
Ein Fuß wird von außen neben den anderen gestellt und dann beugt man sich nach vorn. Auf geradem Rücken achten, d.h. nach vorn oben blicken. Durch Zug an den Waden kann die Dehnung gesteigert werden. Diese Übung lässt sich auch angelehnt an der Wand durchführen.



Übung 27
Falls möglich mit den Fingern zwischen den Schulterblättern einhaken und mit dem unteren Arm den oberen Arm nach unten ziehen (1, Dehnung des Trizeps und des breiten Rückenmuskels) und dann mit dem oberen Arm den unteren Arm nach oben ziehen (2, Dehnung des vorderen Deltamuskels), ansonsten die Übung mit einem Handtuch durchführen.



Übung 60
Mit den Unterarmen auf einen Kasten stützen und die Füße so breit wie möglich mit gestreckten Beinen aufstellen. Nach und nach wird der Abstand der Füße vergrößert. Vorteil dieser Übung ist, dass man mit gebeugter Hüfte bequem für längere Zeit in dieser Position verharren kann. Diese Übung kann man auch auf glattem Untergrund mit Socken durchführen.



Übung 31
Mit dem Rücken vor eine Wand stellen und die gestreckten Arme nach hinten anheben und dort abstützen. Die Dehnung wird durch ein Beugen der Knie herbeigeführt. Die Übung dehnt durch die Streckung der Arme und durch die Handstellung (Daumen zeigen nach innen) vor allem den Bizeps. Die Übung kann auch einarmig durchgeführt werden.



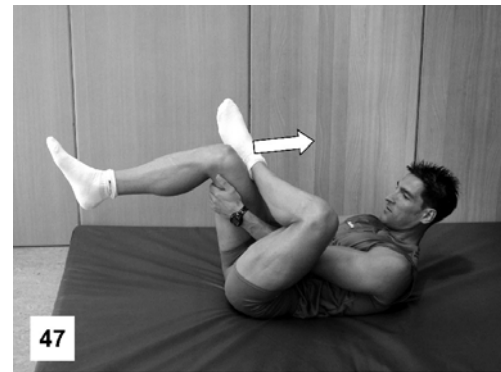
Übung 16
 Der Ellenbogen sollte sich oberhalb des Schultergelenkes befinden. Der Daumen zeigt nach vorn. Die Dehnung wird durch Wegdrehen des Körpers herbeigeführt. Diese Übung dehnt auch den vorderen Sägemuskel.



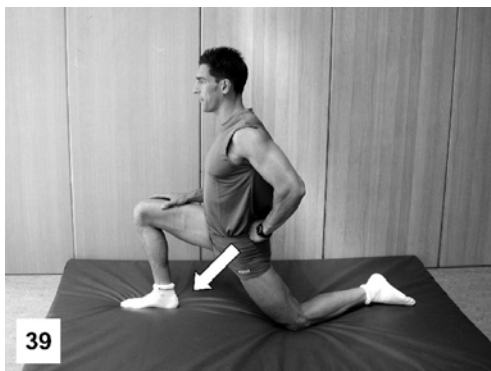
Übung 23
 Das Knie mit der Außenseite gegen die Wirbelsäule des Übenden drücken. Die Arme werden durch den Partner am Ellenbogen nach hinten gezogen und zusammengeführt. Die Handflächen des Übenden zeigen dabei nach oben.



Übung 24
 Der Partner zieht die Arme an den Handgelenken nach hinten. Diese Übung kann auch ohne Partner durchgeführt werden, indem der Übende mit den Fingern nach hinten „krabbelt“.



Übung 47
 Man legt den linken Fuß auf das rechte Knie, umgreift den rechten Oberschenkel mit beiden Händen und zieht ihn zum Oberkörper.



Übung 39
 Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Stellt sich kein Dehngefühl in der Leistengegend ein, muss man den vorderen Fuß weiter vorn aufsetzen.



Übung 40
 Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Stellt sich kein Dehngefühl in der Leistengegend ein, muss man den vorderen Fuß weiter vorn aufsetzen. Da man hier das Knie zusätzlich zur Hüftüberstreckung beugt, kommt es bei dieser Übung vor allem zur Dehnung des geraden Schenkelmuskels.



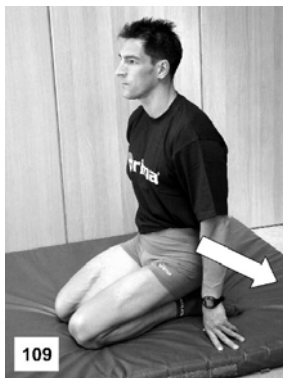
Übung 76

Man kniet sich hin und streckt ein Bein nach vorn. Wird die Übung auf glattem Boden mit Socken ausgeführt, so kann man gut langsam mit dem gestreckten Bein nach vorn rutschen. Dabei kann das Knie des hinteren Beins auch auf eine Matte gestellt werden. Bei dieser Übung kommt es auch zur Dehnung der Hüftbeuger.



Übung 58

Aufrecht hinsetzen, die Beine spreizen und so nah wie möglich an die Sprossenwand heranrutschen. Durch Zug mit den Händen an der Sprossenwand kann die Dehnung gesteigert werden. Dazu müssen die Füße Platz zum Rutschen nach außen haben.



Übung 109

Im Fersensitz zunehmend das Gewicht nach hinten auf die Fersen legen und die Knie leicht anheben.