



TURN- UND SPORTVEREIN Velmede-Bestwig 92/07 e. V. Turnabteilung / Rücken & Co

Hallo liebe Sportler,

diesmal ist das Dehnen dran. Sucht euch einfach ein Programm aus, wozu Ihr Lust habt und anschließend dehnt Ihr diese Muskeln.

Die Dehnung ca. 30 Sekunden lang halten und dabei gleichmäßig weiteratmen.

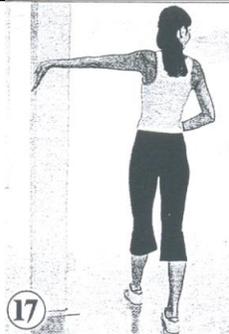
Viel Spaß.

	<ul style="list-style-type: none">- im stehen- Kopf so weit wie möglich nach rechts neigen in Richtung Schulter- linke Hand nach unten schieben- die Dehnung- Seitenwechsel <p>Seitliche Hals-Nacken-Muskulatur</p>
	<ul style="list-style-type: none">- im stehen- rechtes Bein nach vorne stellen- den Rumpf mit geradem Rücken vorbeugen- die Hände auf dem vorderen Bein abstützen- hinters Bein durchstrecken- Ferse bleibt auf dem Boden- die Dehnung- Seitenwechsel <p>Wadenmuskel</p>



- **im stehen**
- Seitlich zur Wand stellen
- Handrücken in Schulterhöhe andrücken
- dann die rechte Hand um 180° drehen
- Innenfläche an die Wand drücken
- die Dehnung
- Seitenwechsel

- **Unterarm**



- **im stehen**
- seitlich zur Wand stellen
- rechten Arm an die Wand strecken
- Finger zeigen nach unten
- Rumpf von der Wand wegdrehen
- die Dehnung
- Seitenwechsel

- **Bizeps (Armbeuger)**



- **im stehen**
- die Finger miteinander verschränken
- die Arme bis auf Schulterhöhe anheben
- Handflächen nach außen drehen
- das Kinn auf die Brust absenken
- dabei die Arme so weit wie möglich nach vorne strecken
- die Dehnung

Hinweis: Stabilisiert die Halswirbelsäule

Hintere Schultermuskulatur



- **im stehen**
- die linke Hand über die rechte Schulter legen
- mit der rechten Hand den linken Ellbogen umfassen
- sanft in Richtung rechter Schulter drücken
- die Dehnung
- Seitenwechsel

Schultermuskulatur, hinten



- **im stehen**
- rechten Arm nach oben über den Kopf strecken
- Ellenbogen so weit wie möglich beugen
- Unterarm hinter den Kopf führen
- mit der linken Hand den Ellenbogen greifen
- Ellenbogen hinter den Kopf ziehen
- die Dehnung
- Seitenwechsel

Trizeps



- **im stehen**
- hinter dem Rücken die Finger miteinander verschränken
- die Handflächen nach außen drehen
- die Arme nach hinten oben strecken
- die Schulterblätter fest gegeneinander drücken
- den Kopf leicht nach vorne drücken
- das Kinn zeigt nach vorne
- die Dehnung

Hinweis: Nicht ins Hohlkreuz gehen. Für einen maximalen Dehneffekt die Schulterblätter fest zusammendrücken.

Brustmuskulatur Schultermuskulatur



- **im stehen**
- an der Wand abstützen
- mit der rechten Hand den rechten Fuß umfassen
- den Fuß nach hinten ziehen
- die Dehnung
- Seitenwechsel

Vorderer Oberschenkel



- **im stehen**
- etwas mehr wie hüftbreit hinstellen
- linken Arm über den Kopf hochstecken
- Arm und Oberkörper zur rechten Seite neigen
- die Dehnung
- Seitenwechsel

Rumpfmuskulatur



- **im stehen**
- Ellenbogen etwa auf Schulterhöhe
- Handflächen zeigen nach oben
- Daumen nach hinten
- das Kinn anheben
- Arme so weit wie möglich hinter den Körper führen
- die Dehnung

Hinweis: Nicht ins Hohlkreuz geraten.

Brustmuskulatur



- auf einen Stuhl setzen
- die rechte Seite des Stuhlrückens von sich wegdrücken
- die linke zu sich ran ziehen
- Blick geht über die Schulter
- die Dehnung
- Seitenwechsel

Hinweis: Schulter- und Nackensteifheit lösen sich, der Rücken wird beweglicher.

Rumpfmuskulatur



- **im sitzen**
- rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel ablegen
- eine Hand auf dem Knie ablegen und mit der anderen Hand den Fuß greifen
- Oberkörper nach vorn lehnen
- Knie leicht nach unten drücken
- die Dehnung
- Seitenwechsel

Gesäßmuskel



- **im knien**
- rechtes Bein nach vorn stellen
- Knie bleibt hinter der Fußspitze
- Hände auf dem rechten Oberschenkel ablegen
- Körper nach vorn schieben
- die Dehnung
- Seitenwechsel

Hüftbeuger

Das wars.

Bleibt gesund und sportlich.

Gruß *Karin Bathen*