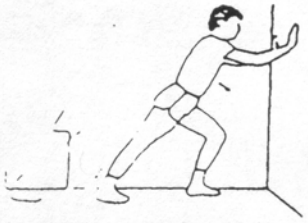
BASIS PROGRAMM („TOP TEN")

- DAS BASISPROGRAMM ENTHÄLT ZEHN STRETCHING-ÜBUNGEN MIT BERÜCKSICHTIGUNG DER WICHTIGSTEN MUSKELGRUPPEN.
- DIE ÜBUNGEN SIND SO AUSGEWÄHLT, DAß SIE ÜBERALL IM STEHEN OHNE HILFSMITTEL AUSGEFÜHRT WERDEN KÖNNEN.
- JEDE DEHNSTELLUNG CA. 20 SEK. HALTEN.
- JEDE ÜBUNG 2-3× WIEDERHOLEN
- DAUER DER GESAMTEN ÜBUNGSEINHEIT: CA. 15 MINUTEN

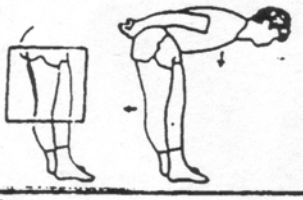
① HINTERE UNTERSCHENKELMUSKULATUR:



↙ FERSE AUF DEN BODEN DRÜCKEN

↘ KÖRPER GLEICHMÄSSIG NACH VORNE NEIGEN

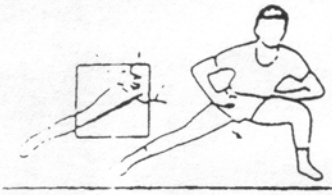
② HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR:



← KNIE STRECKEN

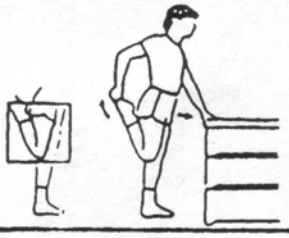
↓ OBERKÖRPER NA VORNE NEIGEN

③ INNERE HÜFTMUSKULATUR:



↘ BECKEN SCHRÄG NACH UNTEN SCHIEBEN

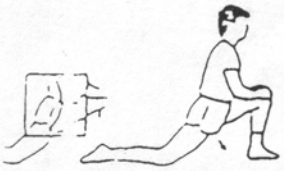
④ VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR:



↖ FUß GEGEN G ZIEHEN

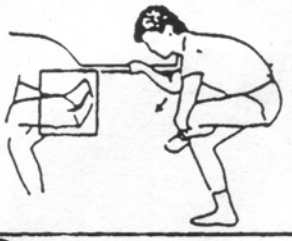
→ BECKEN VORS

⑤ VORDERE HÜFTMUSKULATUR:



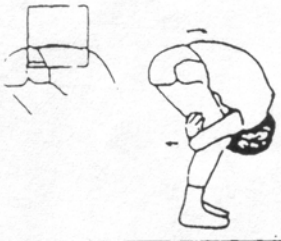
↘ BECKEN SCHRÄG NACH UNTEN SCHIEBEN

⑥ HINTERE HÜFTMUSKULATUR:



↙ OBERKÖRPER VORNE NEIGEN

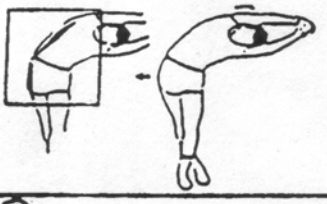
⑦ RÜCKENMUSKULATUR:



← KNIE STRECKEN

↷ RUNDRÜCKEN VERSTÄRKEN

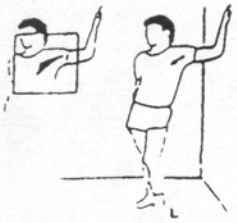
⑧ SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR:



← HÜFTE SEITWÄRT SCHIEBEN

↷ RUMPF ZUR GEGE ZIEHEN

⑨ BRUSTMUSKULATUR:



↓ MIT GLEICHSEITIGEM BEIN SCHRITT NACH VORNE

↙ SCHULTER NACH VORNE VERLAGERN

⑩ SCHULTERGÜRTELMUSKULATUR:

↘ KOPF ZUR GEGEN NEIGEN

↳ ARM NACH UNTEN

Dehnung Beinmuskulatur

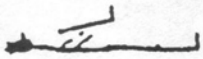
Wade

1. Fuß senkrecht gegen eine Wand stellen, Bein langsam gegen Wand schieben, bis Zug in Wade zu spüren ist

2. Ausfallschritt, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Becken langsam nach unten vorn schieben, bis Zug in hinterer Wade spürbar ist

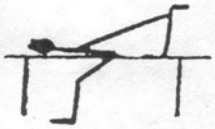
Beuger

Rückenlage, einen Oberschenkel mit beiden Händen zum Bauch heranziehen, dann den Unterschenkel langsam strecken (Zug an Oberschenkelrückseite)

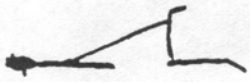


Strecker

1. Oberschenkelvorderseite und Becken des zu dehnenden Beines auf einen Tisch (evtl. Küchenarbeitsplatte) legen, den Unterschenkel langsam mit einer Hand zum Gesäß ziehen (evtl. mit Handtuch), Zug an Oberschenkelvorderseite, → Kein Hohlkreuz machen !

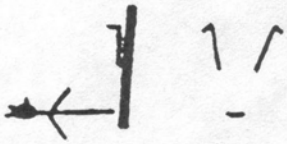


2. Alternative:
Bauchlage, Fuß zum Gesäß heranziehen (evtl. mit Handtuch), Knie zusammenlassen und Beckenknochen nicht vom Boden abheben !

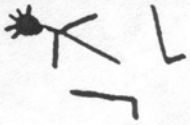


Adduktoren

1. Rückenlage, Gesäß berührt die Wand, die gestreckten Beine langsam seitlich nach unten gleiten lassen



2. Rückenlage, beide Beine anstellen und auseinander fallen lassen



Piriformis

Rückenlage, rechtes Bein anstellen, den rechten Fuß auf der anderen Seite des linken Knies abstellen, mit der linken Hand das rechte Knie langsam Richtung Boden drücken, Zug im Gesäß spürbar