

20

Kniesehnen, einbeinig

Dehnung



- Position: Vor der Platte stehen, ein Bein auf die Platte
- Körperhaltung: Zehen zum Körper ziehen, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Hände auf Oberschenkel ablegen
- Muskulatur: hinteres Bein, Gesäß, Wade
- Variationen: Seitenwechsel, Spannung variieren

21

Kniesehnen

Dehnung



- Position: Längs auf der Platte stehen, Oberkörper nach vorne gebeugt, Füße schulterbreit auseinander
- Körperhaltung: Oberkörper nach vorne gebeugt, Hände auf dem Rücken, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade
- Muskulatur: Oberschenkel hinten, Gesäß
- Variationen: Hände an hinteren Oberschenkel, leichten Zug ausüben

22

Hüftbeuger

Dehnung



- Position: Schienbein auf Platte ablegen, Fußspitze über hinteren Rand, stabile Haltung einnehmen
- Körperhaltung: Oberkörper aufrecht, Bauch einziehen, gerader Rücken, Becken nach vorne schieben
- Muskulatur: Oberschenkel, Hüftbeuger
- Variationen: Oberkörper weiter nach hinten, bzw. nach hinten bewegen

23

Waden

Dehnung



- Position: Fußspitze in Blickrichtung, großer Ausfallschritt
Körperhaltung: Aufrecht stehen, vorderes Bein gebeugt, hinteres gestreckt, hintere Ferse runterdrücken
Muskulatur: Ferse, Wade
Variationen: Hinteres Bein anbeugen, Ferse bleibt stehen

24

Oberschenkel, innen

Dehnung



- Position: Seitlich zur Platte stehen, gestrecktes Bein nahe der Säule abstellen, anderes Bein beugen
- Körperhaltung: Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Oberkörper gerade, Gesäß langsam Richtung Boden senken
- Muskulatur: Adduktoren (Innenseite Oberschenkel)
- Variationen: Seitenwechsel, Spannung variieren

25

Dehnung



- Position: Rückwärts zu Platte stehen, Bänder an der Stirnseite, Band kurz unter Gesäß, Beine leicht gebeugt
- Körperhaltung: Rücken gerade, linker Arm greift hinter Rücken nach gegenüberliegendem Band, rechter Arm zieht Kopf leicht nach rechts
- Muskulatur: Arme, Schulter, Brust
- Variationen: Seitenwechsel, Spannung variieren

26

Brust

Dehnung



- Position:** Mit Rücken zur Platte sitzen, Hände umgreifen den hinteren Rand, Beine angewinkelt, Rücken nicht ans Gerät
- Körperhaltung:** Schulter nach hinten, Brust rausgedrückt
- Muskulatur:** Arme nach unten zur Platte drücken, Oberkörper leicht von der Platte weg drücken
- Variationen:** Seitlich eingehängte Bänder kurz fassen