



Erlebnispunkt Dehnübungen

Infopunkt

Beweglichkeit durch Dehnübungen

DEHNEN DER SEITLICHEN RUMPFWAND:
STEHEN SIE AUFRICHT MIT LEICHT GEGRÄTSCHTEN BEINEN. EINEN ARM STRECKEN SIE HOCH, DEN ANDEREN LASSEN SIE SO HÄNGEN, DASS DIE HANDFLÄCHE SEITLICH AM OBERSCHENKEL LIEGT. SCHIEBEN SIE DEN OBEREN ARM IMMER WEITER IN DIE HÖHE, WÄHREND DIE UNTERE ARM SICH AN DER OBERSCHENKELAUSSENSEITE ABWÄRTS BEWEGT, BIS SIE DIE DEHNGRENZE DER SEITLICHEN RUMPFWAND ERREICHEN. DIE DEHNUNG LÄSST SICH DURCH BEWUSSTES ATMEN IN DIE GESTRECKTE SEITE VERSTÄRKEN.
20 SEKUNDEN HALTEN, 2 x MIT BEIDEN SEITEN IM WECHSEL ÜBEN

ÜBUNG FÜR DIE BRUSTMUSKULATUR:
STELLEN SIE SICH AUFRICHT IN SCHRITTSTELLUNG HIN. HEBEN SIE EINEN ARM SEITLICH AN UND LEGEN SIE IHN MIT DER HANDFLÄCHE UND DER UNTERARMINNENSEITE AN EINEN BAUM. ELBEOGEN UND SCHULTERGELENK SIND AUF GLEICHER HÖHE. VERLAGERN SIE IHR GEWICHT NACH VORNE, BIS DIE DEHNGRENZE IN DER BRUSTMUSKULATUR ERREICHT IST. DAS VORDERE KNIE LEICHT BEUGEN.
20 SEKUNDEN HALTEN, 2 x MIT BEIDEN ARMEN IM WECHSEL ÜBEN

WADENDEHNUNG:
NEHMEN SIE DIE SCHRITTSTELLUNG SO EIN, DASS NUR DIE FUSSSPITZE DES HINTEREN BEINES AM BODEN STEHT. DAS VORDERE BEIN IST IM KNIE LEICHT GEBEUGT, DAS KÖRPERGEWICHT RUHT ÜBERWIEGEND AUF DEM VORDEREN BEIN. HALTEN SIE IHREN OBERKÖRPER AUFRICHT UND SCHIEBEN SIE DIE FERSE DES HINTEREN BEINES RICHTUNG BODEN, BIS DIE DEHNGRENZE DER WADENMUSKULATUR ERREICHT IST.
20 SEKUNDEN HALTEN, 2 x MIT BEIDEN BEINEN IM WECHSEL ÜBEN

TRAINIEREN DES VORDEREN OBERSCHENKELS:
STEHEN SIE AUFRICHT, HEBEN SIE EINEN FUSS MIT DER FERSE RICHTUNG GESÄSS UND UMFASSEN SIE DAS FUSSGELENK MIT DER GLEICHSEITIGEN HAND. BEIDE OBERSCHENKEL STEHEN PARALLEL, BEIDE KNIE GENAU

MUSKELKATER VORBEUGEN
Durch Dehnübungen werden die Muskeln besser durchblutet, zugleich entsteht ein Gefühl von körperlicher Entspannung. Regelmäßiges Dehnen verbessert nicht nur die Beweglichkeit, sondern beugt auch Muskel- und Sehnenverletzungen vor. Besonders ältere Menschen profitieren vom Dehnen zu Beginn und am Ende ihres Trainingsprogramms.

www.vitalwanderwelt.de

VitalWanderWelt Wanderweg Bad Hermannsborn - Beweglichkeit durch Dehnübungen - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Beweglichkeit durch Dehnübungen

Stehen Sie aufrecht mit leicht gegrätschten Beinen. Einen Arm strecken Sie hoch, den anderen lassen Sie so hängen, dass die Handfläche seitlich am Oberschenkel liegt.

Adresse:

5
33014 Bad Driburg

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Bad Driburger Touristik GmbH
info@bad-driburg.com

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/XXxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039917

Zuletzt geändert am 24.02.2024, 07:56