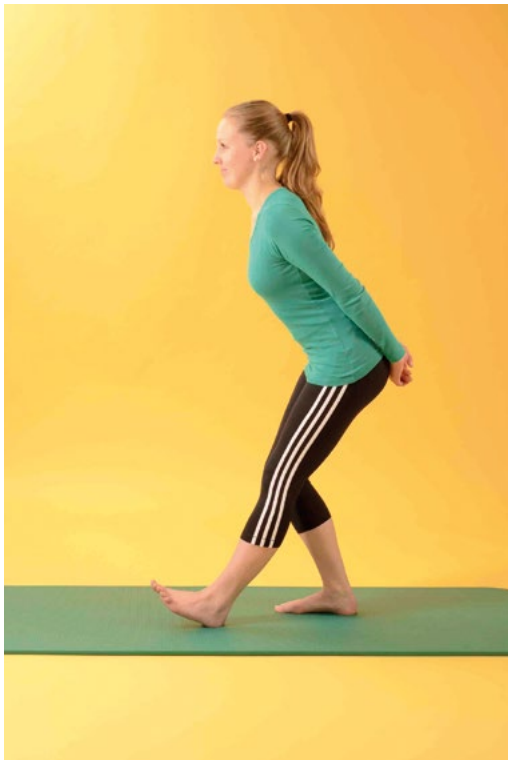


Ein gesundheitsorientiertes und ausgewogenes Dehnprogramm sollte drei bis fünf Dehnübungen enthalten. Empfehlenswert ist eine Durchführung alle zwei Tage.

Um die Dehnübungen korrekt zu Hause auszuführen, beachten Sie bitte die untenstehenden Punkte:

- Die Übungen sind jeweils in ihrer Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übungen genau an und stellen Sie sich diese vor.
- Nehmen Sie die Endstellung ein und halten Sie diese ungefähr 20 Sekunden lang.
- Wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal.
- Immer die linke und rechte Körperhälfte dehnen, auch wenn auf der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.
- Ein Ziehen/„Dehnschmerz“ ist erlaubt und erwünscht. Dieser muss nach Beendigung der Übung wieder vollständig vergehen.

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!



Fotos: Sven Brüggmann