

BEWEGUNGSHALTESTELLE

RUMPFBEUGE



Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- Nimm einen schulterbreiten Stand ein und greife einen Stock an seinen Enden.
- Strecke die Arme nach oben und neige dich zu einer Seite. Neige dich so weit, bis du eine Dehnung in der anderen Rumpfseite spürst. Der Rücken bleibt stabil.
- Neige dich anschließend zur anderen Seite und halte die Position.

Diese Übung ist auch ohne Stöcke durchführbar.

30 Sekunden jede Seiten halten

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

SEITSCHRITT



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur

- Mache einen Ausfallschritt zur Seite und positioniere die Stöcke vor dir.
- Verlagere das Gewicht auf die rechte Seite, indem du das rechte Knie beugst. Neige dich so weit, bis eine Dehnung in der linken Beininnenseite zu spüren ist.
- Verlagere dann das Gewicht auf die linke Seite und halte die Position.

Diese Übung ist auch ohne Stöcke durchführbar.

30 Sekunden jede Seiten halten

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

Lust auf mehr? Für mehr Tipps
und weitere Standorte hier scannen!

