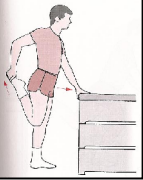
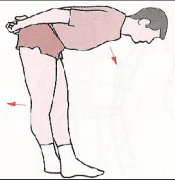
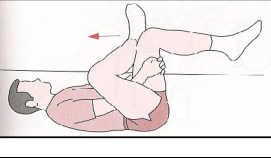
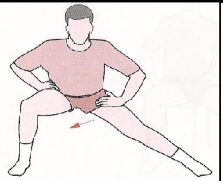
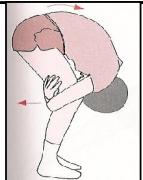


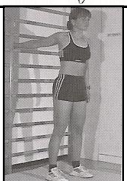
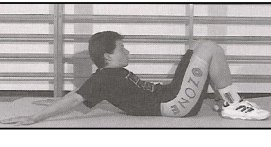


# Dehnübungen BOSV-JO

Bilder nach "Theori und Praxis der Trainingstehre", Spring, Dvorak, Schneider, Tritschler, Villiger, Thieme Verlag/Mobile 6.01 Magglingen

## Dehnen Statisch nach dem Training

Sym.	Skizze	Übungsbezeichnung/-durchführung	Übungskurzbeschreibung/Bew.ausführung
Beine 1		Vordere Oberschenkelmuskulatur	Hüfte nach vorne stossen am li oder re Fussgelenk fassen (nicht am Fussspitz) 30" halten
Beine 2		Vordere Oberschenkelmuskulatur	Beine überkreuzt, hinteres gestreckt. mit gestrecktem Oberkörper langsam nach unten/vorne drücken 30" pro Bein
Beine 3		Hintere Hüftmuskulatur	Bsp. Re Bein über li Knie legen. re Knie nach aussen drücken. Mit Händen li Oberschenkel ergreifen und Richtung Oberkörper ziehen 30" pro Bein
Beine 4		Innere Hüftmuskulatur	Bsp. li Bein gestreckt, re Bein gekrümmt ca. 90°, Oberkörper gestreckt. Hüfte nach unten drücken 30" Pro Bein
Rumpf 1		Rückenmuskulatur	Arme verschränkt hinter den Knien, Rücken in Kopfrichtung und nach oben drücken, Beine möglichst strecken. 30" halten
Rumpf 2		Seitliche Rumpfmuskulatur	Beine überkreuzt, gestreckte Arme auf eine Seite ziehen. 30" pro Seite
Rumpf 3		Seitliche Rumpfmuskulatur	Arme seitwärts gestreckt, Kopf nach li angewinkelte Beine nach re. Knie bleiben zusammen. 30" pro Seite
Oberkörper 1		Oberkörper/Armmuskulatur	gestreckter Arm auf Schulterhöhe an Wand halten. Ganzer Körper dreht sich von Wand weg. 30" pro Arm
Oberkörper 2		Oberkörper/Armmuskulatur	Gestreckte Arme nach hinten. Oberkörper/Kopf nach unten zu den Hüften drücken. 30"

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.