

Stretching-Basisprogramm **TOP TEN**

10 Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen

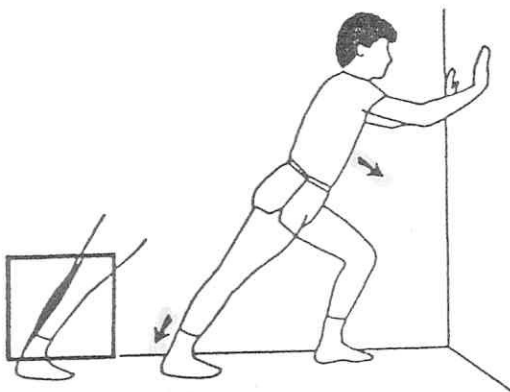
Therapie Mantovanis GmbH
David Mantovanis
CH-8304 Wallisellen, Neugutstr. 2

aus: **Dehn- und Kräftigungsgymnastik** (Thieme Taschenbuch erscheint Herbst 86)
H. Spring, U. Illi, H.R. Kunz, K. Röthlin, Th. Tritschler, W. Schneider

Wie dehnen?

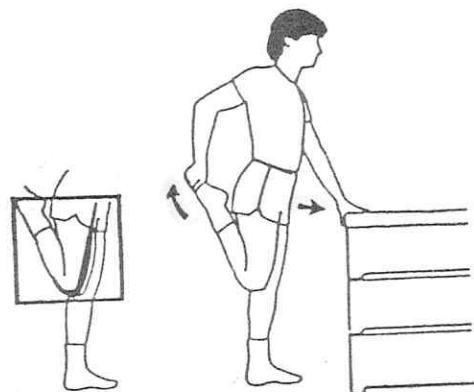
- Nehmen Sie die abgebildete Dehnstellung ein.
- Ändern Sie *langsam* die Position in Richtung der Pfeile, die Dehnung wird dadurch verstärkt.
- Vermieden Sie ruckartige Bewegungen (*kein Wippen*).
- Ein leichtes Ziehen im zu dehnenden Muskel ist normal.
- Halten Sie diese Stellung 15–30 Sekunden.
- Atmen Sie regelmässig und ruhig, versuchen Sie, sich zu entspannen.

1 Hintere Unterschenkelmuskulatur



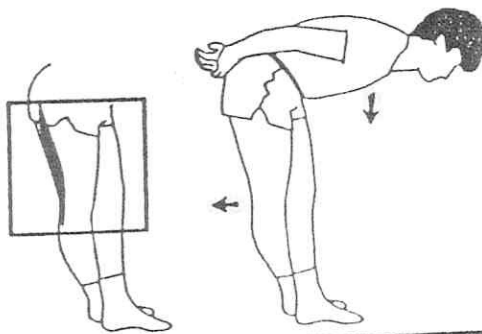
- ↙ Ferse auf den Boden drücken
- ↘ Körper gleichmässig nach vorne neigen

2 Vordere Oberschenkelmuskulatur



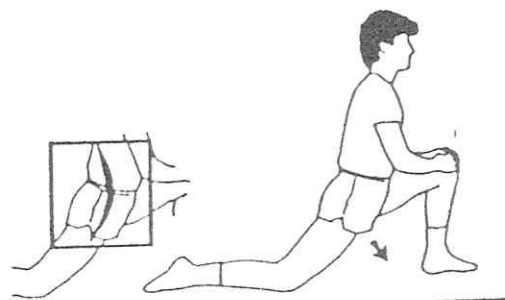
- ↖ Fuss gegen Gesäss ziehen
- Becken vorschieben

3 Hintere Oberschenkelmuskulatur



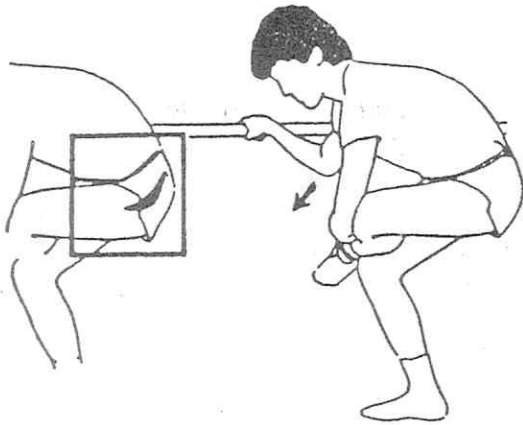
- ← Knie strecken
- ↓ Oberkörper nach vorne neigen

4 Vordere Hüftmuskulatur



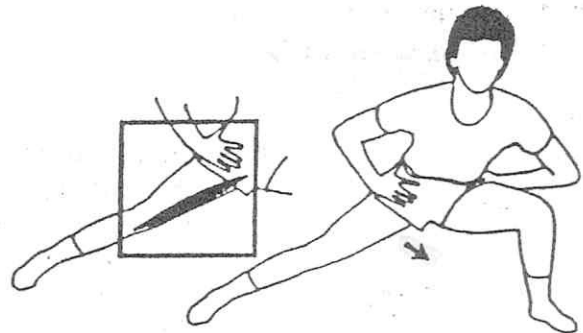
- ↘ Hüfte nach vorne abwärts drücken

5 Hintere Hüftmuskulatur



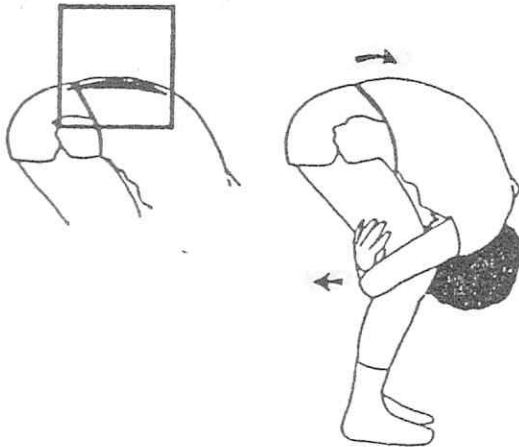
✓ Oberkörper nach vorne neigen

6 Innere Hüftmuskulatur



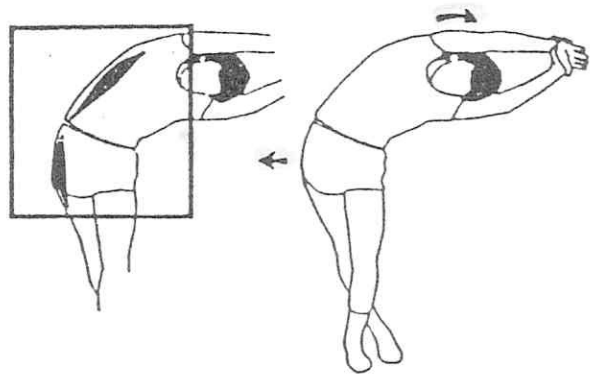
✗ Becken schräg nach unten schieben

7 Rückenmuskulatur



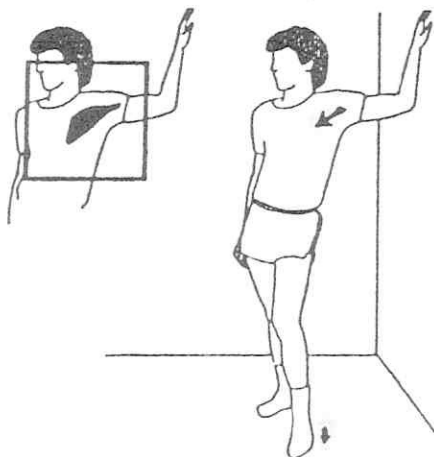
← Knie strecken
→ Rundrücken verstärken

8 Seitliche Rumpfmuskulatur



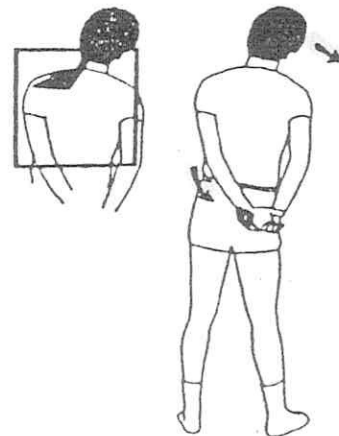
← Hüfte seitwärts schieben
→ Rumpf zur Gegenseite ziehen

9 Brustmuskulatur



↓ Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne
↙ Schulter nach vorne verlagern

10 Schultergürtelmuskulatur



✗ Kopf zur Gegenseite neigen
↙ Arm nach unten ziehen