

Dehnen – Rumpf hinten: Pflug

Die Beine hinter den Kopf führen und damit den hinteren Rumpf dehnen.

In der Rückenlage, mit den Armen neben dem Körper, die Knie über dem Kopf ablegen oder sogar strecken. Das Gewicht ruht auf den Schultern und nicht auf dem Nacken. In dieser Position bleiben (statische Dehnung).



Bemerkungen

- Vorsichtig und kontrolliert in die Dehnung hineingehen und langsam wieder auflösen.
- Übung ist für Fortgeschrittene, da eine grosse Beweglichkeit vorausgesetzt wird.
- Wenn vorhanden, kann hinter dem Kopf eine feste erhöhte Unterlage hingestellt werden, um den Bewegungsradius zu verkleinern.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO