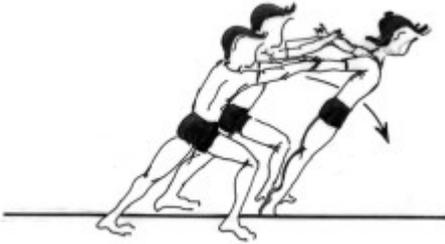


Dehnen – Brustmuskulatur: Den Fall verhindern

Zwei Partner verhindern durch Halten der Arme den eigenen Fall nach vorne: Diese Übung streckt die Brustmuskulatur.



Die Helfer fassen die dehnende Person an den Händen/Handgelenken. Der Griff muss zu Beginn der Übung locker sein, damit die Arme leicht ausdrehen können. Aus der Standposition leicht nach vorne lehnen, bis ein Dehnreiz spürbar ist. Diese Position halten (statische Dehnung).

Variationen

- Der Dehnende spannt den ganzen Körper an und bleibt von Kopf bis Fuss aufgerichtet.
- Sitzend mit nur einem Partner ausführen.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO