



Richtig: nach vorne gekipptes Becken, aufrechter Rücken und leicht gebeugtes Knie.



Falsch: Keine Beckenkippung, Rundrücken, Standfuss ausgedreht.

Eine korrekte Körperhaltung

► Im Beweglichkeitstraining sind eine richtige Ausgangsposition und Übungsausführung entscheidend, damit diejenige Muskulatur gedehnt wird, die man beabsichtigt hat. Falsche Ausführungen und veränderte Positionen führen zu Dehnreizen an «falschen» Muskeln. So ist z.B. die Beckenposition bei dynamischen Dehnformen (siehe «Seitliches Beinpendel» Seite 6) stabil zu halten.

Insbesondere bei Übungen für die hintere Oberschenkelmuskulatur gilt es, das Becken nach vorne zu kippen, den Rücken aufzurichten und die Brust nach vorne zu drücken (siehe Fotos), um die Dehnung zu intensivieren und die Wirbelsäule zu schonen