

Dehnung	Ausgangsstellung	Übung
Seitenmuskulatur des Halses	Den Kopf etwas seitwärts beugen und die Hand der gleichen Seite auf den Kopf legen.	Vorsichtig leicht den Kopf mit Hilfe der Hand zur Seite ziehen. Die andere Hand Richtung Boden drücken . Die Schulter wird bei dieser Übung nicht bewegt. Der Rücken bleibt gerade. Den Kopf leicht senken und seitwärts neigen.
Hintere Schulterblattmuskulatur	Gerade stehen und den rechten Arm auf Brusthöhe vor dem Körper anwinkeln. Die linke Hand umfasst den rechten Ellbogen. Die Schultern dabei entspannt hängen lassen	Die linke Hand zieht den rechten Ellbogen Richtung Körper und Kopf. Jetzt nach rechts drehen, bis rechts ein leichtes Ziehen in der Schulterblattmuskulatur verspürt wird. Der Rücken bleibt gerade, die Schultern bleiben während der Dehnung immer auf gleicher Höhe.
Trizeps	Gerade stehen und den zu dehnenden Arm angewinkelt hinter den Kopf führen.	Mit der anderen Hand die Rückseite des Oberarms greifen und den Arm zur Mitte hinter den Kopf drücken. Das Schultergelenk bleibt dabei entspannt.
Brustmuskel	Sich mit dem Gesicht zur Wand stellen und den Arm angewinkelt an die Wand legen. Der Ellenbogen ist etwas höher als die Schulter	Den Körper jetzt von der Wand wegdrehen bis man ein Ziehen im Brustmuskel spürt. Die Schulter bleibt beim Dehnen entspannt.
Äußere Hüftmuskulatur = Abduktoren	Auf dem Rücken liegen, beide Beine sind gestreckt, die Arme sind zur Seite ausgestreckt	Das linke Bein zum Körper anziehen und es über den Körper zur rechten Seite dehnen . Die Schulterblätter bleiben am Boden. Die Knieposition muss so verändert werden, dass die Dehnung in der Hüfte spürbar wird. Der rechte Arm kann das obere Bein nach unten drücken um die Dehnung zu verstärken. Diese Übung ist nicht geeignet bei Problemen mit der Bandscheibe.
Vordere Hüftmuskulatur	Im den Ausfallschritt stellen. Das hintere Bein ist weit hinten aufgesetzt.	Mit aufgerichtetem Oberkörper die Hüfte nach vorne führen. Achtung! Das Knie des vorderen Beins darf nicht über den Fuß vorgeschoben werden.
Seitliche Rumpfmuskulatur	Das rechte Bein vor das Linke stellen. Die Knie sind leicht gebeugt. Der rechte Arm wird über den Kopf zur Seite gestreckt.	Den Zug des Armes zur Seite verstärken. Der Rumpf folgt dem Zug. Die Hüfte bewegt sich seitlich nach rechts bis ein leichtes Ziehen in der Taille zu spüren ist.
Großer Gesäßmuskel	Ausgestreckt auf dem Boden liegen. Jetzt das linke Bein anwinkeln und den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel legen.	Mit beiden Händen das untere Bein fassen und die überkreuzten Beine Richtung Brust ziehen.
Vordere Oberschenkelmuskulatur	Auf dem linken Bein stehen und den rechten Fuß am Fußgelenk halten	Das rechte Bein langsam nach hinten Richtung Gesäß ziehen und gleichzeitig die Hüfte und die rechte Schulter nach vorne schieben. Der Rücken bleibt gerade und das Standbein ist leicht gebeugt. Die Oberschenkel sind parallel und die Knie auf gleicher Höhe. Becken und Hüfte beim Dehnen gerade halten.
Hintere Oberschenkelmuskulatur	Auf dem rechten Bein stehen, das linke Bein liegt ausgestreckt auf einem Gegenstand. Sein Standbein ist leicht gebeugt.	Den Oberkörper leicht nach vorne beugen, bis er ein Ziehen an der Beinrückseite spürt. Der Rücken bleibt dabei gerade und der Bauch eingezogen.

Wadenmuskulatur	Mit etwas Abstand vor einer Wand stehen.	Sich nur gegen die Wand lehnen, wobei die Fersen immer fest am Boden bleiben. Der Körper bleibt dabei gerade. Durch das Beugen der Arme kann die Dehnung der Waden verstärkt werden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Der Rücken bleibt gerade und die Füße parallel.
Adduktoren = Leistenmuskulatur	Das linke Bein fast rechtwinklig beugen, und das andere seitwärts ausstecken	Mit dem gestreckten Bein seitwärts gleiten. Der Rücken bleibt dabei gerade. Die Spannung ist auf der Innenseite der Leiste zu spüren.
Tiefe Hüftbeugemuskulatur	Im Ausfallschritt stehen. Die Hände liegen auf dem Knie.	Die Hüfte nach vorne führen. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet und das hintere Bein gestreckt. Die Dehnung ist in der Hüfte zu spüren. Achtung: Das Knie des Stützbeins darf nicht über den Fuß vorgeschoben werden, da sonst die Dehnung in der Hüfte verhindert wird.
Tiefe Rückenmuskulatur	Auf dem Rücken liegen, die Beine hochziehen und sie mit den Händen unter den Kniekehlen fassen.	Die Knie so weit wie möglich in Richtung Kinn ziehen.
Gerade Bauchmuskulatur	In der Rückenlage ganz ausgestreckt liegen. Die Arme sind über dem Kopf und die Schultern sind entspannt.	Sich in der Rückenlage so lange wie möglich stecken, indem man mit den Fingerspitzen nach hinten zieht und die Fersen vom Körper weg schiebt.
Schräge Bauchmuskulatur	Auf dem Boden liegen und die Beine aufstellen. Die Füße stehen dicht beieinander und parallel.	Die Knie auf die linke Seite sinken lassen und den Kopf auf die andere Seite drehen. Mit der linken Hand können die Knie so weit zu Boden gedrückt werden, bis die rechte Schulter sich vom Boden zu lösen droht.