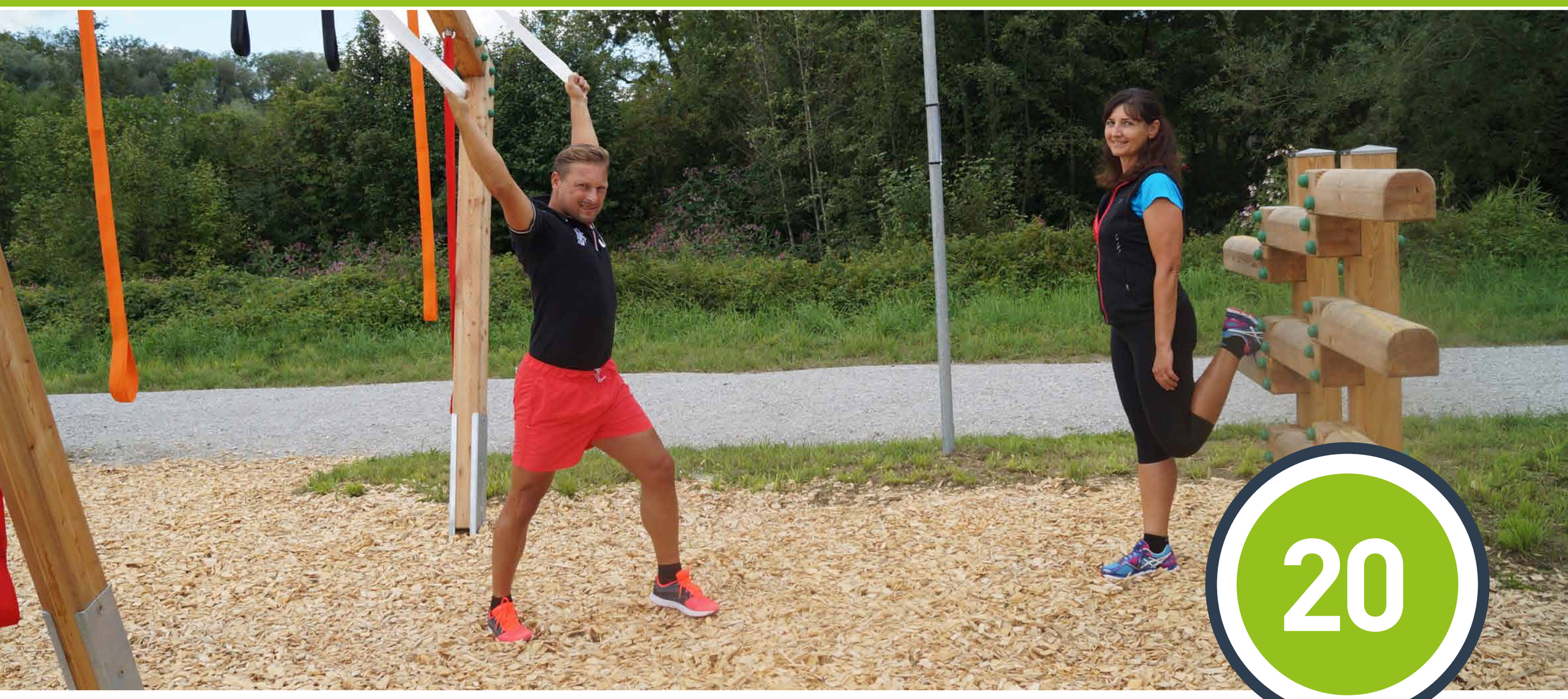
MOTORIKPARK® **BRAUNAU**



20

ARMSCHLAUFEN UND OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

AUFGABEN

Dehnen im Arm- und Schulterbereich:
3 x 10 - 30 Sek.

- Einnehmen einer Mittelposition unter den hängenden Schlaufen
- Zwei symmetrisch hängende Dehnschlaufen auswählen und mit linker und rechter Hand greifen
- Durch einen Schritt nach vorne vorsichtig die Zugspannung in unterschiedlichen Muskelbereichen der Arme und Schultern erhöhen
- Einarmige Dehnhaltung (wie ein Speerwerfer)

Dehnen der Oberschenkel-Vorderseite:
3 x 10 - 30 Sek.

- Standposition mit dem Rücken zum Gerät
- Anfersen eines Beines und Auflegen des abgewinkelten Beines mit dem Rist in passender Höhe auf der Dehnmauer
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen die Mauer oder Vorschieben der Hüfte - anschließend kurze Entspannungsphase

VARIANTEN

- Längeres Halten der Dehnposition
- Durch Wahl unterschiedlicher Dehnschlaufen bzw. der Auflageflächen werden unterschiedliche Muskelgruppen gedehnt
- Weitere Regelung der Dehnintensitäten durch unterschiedliche Standpositionen und aktives Vorschieben der Hüfte bzw. der Schultern
- Wechsel zwischen Spannungsaufbau mit Muskelkraft und statischer Dehnung

TRAININGSEFFEKT

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

SICHERHEITSHINWEIS

- Die Geräte dürfen nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden

Braunau am Inn

LAND OBERÖSTERREICH
SPORT OÖ Land Oberösterreich · Upper Austria
Braunau am Inn Zukunft gemeinsam gestalten
Concept by MOTORIKDREAMS www.motorikdreams.com