

Kombi – Dehnen 1

Trainierte Muskelgruppen:

Brust- und hinterer Oberschenkelbereich

Ausgangsstellung:

Gehe in die Schrittstellung. Beim vorderen Fuß lediglich die Ferse aufsetzen und das hintere Bein beugen. Der Oberkörper sollte gerade nach vorne gebeugt werden. Die Arme sind verschränkt hinter dem Rücken.

Übungsausführung:

Verlagere das Gewicht aus der Ausgangsstellung nach unten, sodass ein wenig Druck auf das gestreckte Bein und auf das gebeugte Bein ausgeübt wird. Ziehe die verschränkten Arme hinter dem Rücken leicht in Richtung Decke. Den Druck einige Sekunden halten und im Anschluss das Bein wechseln (Bild 1).

