

Kombi – Dehnen 5

Trainierte Muskelgruppen:

Hüft- und Oberschenkelbereich, Arm- und Schulterbereich

Ausgangsstellung:

Stehe bequem mit geradem Oberkörper und stelle die Beine schulterbreit auseinander. Die Arme hängen locker am Körper herunter.

Übungsausführung:

Senke aus der aufrechten Position das Gesäß leicht ab, so dass sich die Knie leicht beugen. Gleichzeitig die Arme mit nach oben nehmen und hinter dem Kopf verschränken. Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt (Bild 1). Die Position mehrere Sekunden halten und dann wieder in die Ausgangsstellung gehen. Diesen Ablauf mehrmals wiederholen.

