



Thomas Zajac
Segeln
2. Platz WM Topcat
(Österreich)

DEHNUNGSÜBUNGEN

Dehnen unterstützt die Entspannung und Erholung in den Pausen, zudem werden Verspannungen gelöst. Nachstehend finden sich fünf Übungen, um das Wohlbefinden zu steigern.

KORREKTE AUSFÜHRUNG

- Dehnposition langsam einnehmen
- leichtes Ziehen, aber kein Schmerz!
- 20-30 Sek. halten der Position
- Dehnposition langsam lösen

ÜBUNG

6

Rücken-
muskulatur

Ausgangsposition

sitzend, Oberkörper gebeugt, Arme zwischen den Beinen, Kopf zur Brust, Hände an der Außenseite der Sprunggelenke

Übungsausführung

mit Hilfe der Arme Oberkörper nach unten ziehen

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG



AUSGANGSPOSITION

