

## Leseprobe zum Download



Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Homepage,

tagtäglich müssen Sie wichtige Entscheidungen treffen, Mitarbeiter führen oder sich technischen Herausforderungen stellen. Dazu brauchen Sie verlässliche Informationen, direkt einsetzbare Arbeitshilfen und Tipps aus der Praxis.

Es ist unser Ziel, Ihnen genau das zu liefern. Dafür steht seit mehr als 25 Jahren die FORUM VERLAG HERKERT GMBH.

Zusammen mit Fachexperten und Praktikern entwickeln wir unser Portfolio ständig weiter, basierend auf Ihren speziellen Bedürfnissen.

Überzeugen Sie sich selbst von der Aktualität und vom hohen Praxisnutzen unseres Angebots.

Falls Sie noch nähere Informationen wünschen oder gleich über die Homepage bestellen möchten, klicken Sie einfach auf den Button „In den Warenkorb“ oder wenden sich bitte direkt an:

**FORUM VERLAG HERKERT GMBH**

**Mandichostr. 18**

**86504 Merching**

Telefon: 08233 / 381-123

Telefax: 08233 / 381-222

**E-Mail: [service@forum-verlag.com](mailto:service@forum-verlag.com)**

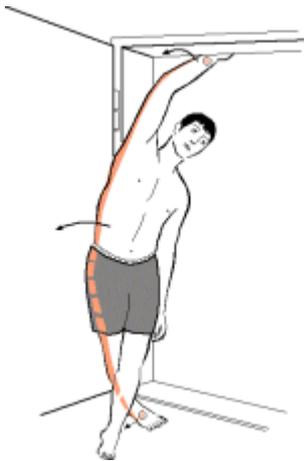
**[www.forum-verlag.com](http://www.forum-verlag.com)**

## Dehnung seitlicher Rumpf / Beine

Übung für: [Name]

**Ziel:** Beweglichkeitsverbesserung in Seitenneigung und Wirbelsäulenrotation.

### Ausgangsstellung



- Rechte Hand gegen Türstock stützen.
- Körpergewicht auf das rechte Bein und die rechte Hand verteilen, während das Becken in Pfeilrichtung nach rechts weg geschoben wird.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Die gesamte rechte Seite kommt auf Dehnung.

### Übungsausführung:

Dehnung der Muskelschlinge und aktiver Spannungsaufbau (Anstrengung) der gleichen Muskelschlinge; sollten 2-3x hintereinander ca. 40-60 Sekunden lang mit zunehmendem Beweglichkeitsgewinn wiederholt werden. Beide Seiten dehnen.

<b>Wiederholungen</b>	40-60 Sekunden / Seite		<b>Pausenlänge</b>	Seitenwechsel
<b>Serie/Übungen</b>	2-3x		<b>Intensität</b>	60-70%

## Bestellmöglichkeiten



### Physiotherapie im Bild

Für weitere Produktinformationen oder zum Bestellen hilft Ihnen unser Kundenservice gerne weiter:

#### Kundenservice

☎ **Telefon: 08233 / 381-123**

✉ **E-Mail: [service@forum-verlag.com](mailto:service@forum-verlag.com)**

Oder nutzen Sie bequem die Informations- und Bestellmöglichkeiten zu diesem Produkt in unserem Online-Shop:

#### Internet

🌐 **<http://www.forum-verlag.com/physio-im-bild>**