

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



14A

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Dehnoase - Armschlaufen

Aufgabe

- Dehnen im Arm-, Brust- und Schulterbereich: 3 x 10 - 30 Sek.
- Einnehmen einer Mittelposition unter zwei symmetrisch hängenden Dehnschlaufen und diese mit der linken bzw. rechten Hand greifen
- Durch einen Schritt nach vorne bzw. durch vorsichtiges Vorlehnen, die Zugspannung in unterschiedlichen Muskelbereichen erhöhen

Varianten

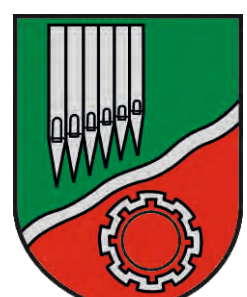
- Längeres Halten der Dehnposition
- Durch Wahl unterschiedlicher Dehnschlaufen werden unterschiedliche Muskelgruppen gedehnt
- Einarmige Dehnhaltung (wie ein Speerwerfer)
- Weitere Regelung der Dehnintensitäten durch unterschiedliche Standpositionen und aktives Vorschieben der Hüfte bzw. der Schultern

Trainingseffekt

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

Sicherheitshinweis

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

