

Dehnung des Triceps

Innerhalb dieser Dehnübung wird der einzige Streckmuskel des Ellenbogengelenks, der Triceps, gedehnt. Er befindet sich an der Rückseite des Oberarmes und formt diesen. Das Stretching dient auch zur Entspannung der Arme.

Wiederholungen: Gehen Sie langsam in die Dehnung hinein und atmen Sie entspannt weiter. Zum Aufwärmen sollten Sie die Dehnübung 2-3 mal durchführen.



1. Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinanderstehenden Füßen aufrecht hin, die Knie sind leicht gebeugt. Heben Sie nun ihren rechten Arm über ihren Kopf und legen ihre Hand auf das rechte Schulterblatt. Umfassen Sie den Ellenbogen mit ihrer linken Hand.



2. Jetzt ziehen Sie Ihren Ellenbogen vorsichtig nach unten hinten, soweit dass Sie ein Spannungsgefühl auf der Rückseite des Oberarmes fühlen.
3. Atmen Sie aus und halten Sie die Spannung einen Moment lang, kurz locker lassen. Dann wieder die Spannung erhöhen und diesmal für ca. 20 Sekunden halten.