

Belastungskompensation

Kräftigung der Antagonisten (Gegenspieler):

Die Gegenspieler unserer Hauptarbeitsmuskulatur neigen zur Abschwächung und somit Überlastung. Deren Kräftigung (1-2 mal 30-60 s) soll das muskuläre Gleichgewicht verbessern.



Schienbein



Fußseitzieher



Kniestreckter



Kniebeuger



Gesäßmuskel



Abduktoren



Bauchmuskulatur



Rücken+ Schulter



Schulter+Arme



Kopfheber

Dehnung der Agonisten (Hauptarbeitsmuskulatur):

Die Hauptarbeitsmuskulatur neigt zur Verkürzung und führt somit zur Einschränkung der Beweglichkeit unserer Gelenke. Stretching (1-2 mal 20-40 s) kann dem entgegenwirken.



Wadenmuskel



Schollenmuskel



Ischiocurale



Kniestreckter



Hüftbeuger



seitl. Gesäß



Bauchmuskulatur



Rückenstrecker

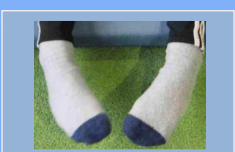


Brustmuskulatur

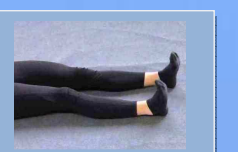


Nackennuskeln

Mobilisierung wichtiger Gelenke :



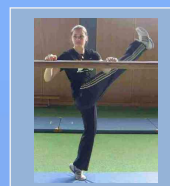
Fußgymnastik



Beine schieben



Becken kippen



Beinschünge



Tiefkniebeuge



Konterschwingung