

Dehnen im Alltag

Die Aufnahmen beinhalten sämtliche schriftlich wiedergegebenen Übungen aus dem Hosensack-Fitness-Booklet «Dehnen im Alltag».

Dehnen Sie Ihre Muskeln regelmässig mit unseren einfachen Übungen.



Häufiges Sitzen und Bewegungsmangel führen oft zu verspannter und verkürzter Muskulatur. Dies kann durch einfache, regelmässig ausgeführte Übungen meist schnell und effizient gelöst werden. In unseren Filmen zeigen wir Ihnen bewährte Dehnungsübungen.

Die Idee für die Tiernamen sowie deren bildliche Darstellung gehen zurück auf den deutschen Präventivmediziner Prof. Dr. med. Gerd Schnack (1934 – 2020).

Für die Illustrationen konnte die Künstlerin Claudia Kündig gewonnen werden.

Dehnen – die Übungen

Die einzelnen Übungen sind gegliedert in Allgemeine Hinweise und Infos zur zu dehnenden Muskulatur, sowie einer direkten Anleitung zum Mitmachen.

Einführung ins Dehnen

1. Giraffenhals – gegen Nackenverspannungen
2. Robbenflosse – gegen Karpaltunnel-Syndrom und Golfer-Ellbogen
3. Bärenatze – gegen Tennis-Ellbogen
4. Güggelflügel – gegen Verkürzung der Brustmuskulatur
5. Katzenbuckel – gegen Rückenbeschwerden und Verspannung der Rückenstrecker
6. Panther – gegen Verkürzung der Hüftbeuger (Leiste)
7. Känguruspagat – gegen Verkürzung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
8. Storchenbein – gegen Verkürzung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
9. Rösslisprung – gegen Verkürzung der Wadenmuskulatur

Die Videoserie «Dehnen im Alltag» kann einzeln oder in Kombination mit «Kräftigen im Alltag» erworben werden.

2mal profitieren:

Bei Kombi-Buchung profitieren Sie von einer Preisermässigung.
Zudem erhalten Sie die beiden Hosensackfitness-Booklets gratis zugestellt.