



Ü1

Dehnung der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur

Ausgangsposition

Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung

Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite wird zum Boden gestreckt; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung

Der Dehnreiz in der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite



Ü2

Dehnung der Nackermuskulatur

Ausgangsposition:

Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung

Die Hände hinter dem Kopf falten. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam durch Druck der Hände den Kopf nach vorne unten ziehen; Dehnung ca. 20 Sek. halten

Anmerkung

Nur den Kopf und NICHT den Oberkörper einrollen, Dehnreiz in der Hals-/Nackermuskulatur sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen



Ü3

Dehnung der Brustmuskulatur

Ausgangsposition

Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung

Beide Arme nach hinten unten ziehen, die Schulterblätter nähern sich an, Hände/Daumen nach außen drehen; Dehnung ca. 20 Sek. halten

Anmerkung

Schultern nicht hochziehen, Hohlkreuz durch Anspannen der Bauchmuskeln vermeiden; Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen



Ü4

Dehnung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition

Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet, Beine gegrätscht)

Ausführung

Der Rücken wird, beginnend mit dem Kopf, Wirbel für Wirbel nach vorne zusammengerollt, so dass der Rücken rund wird, Stellung kurz halten und wieder langsam nach oben aufrollen

Anmerkung

Bei Schwindelgefühl die Übung nicht durchführen; Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

1 – 2 Wiederholungen



Ü5

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung

Beide Arme in Hochhalte im Wechsel kraftvoll nach oben ziehen

5 Wiederholungen je Seite



Ü6

Durchblutungsförderung und Kräftigung der Beinmuskulatur

Ausgangsposition

Im Stand (parallele Fußstellung)

Ausführung

Das Körpergewicht durch Abrollen des Fußes abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen verlagern (»Fußwippe«)

10 – 20 Wiederholungen



Ü7

Dehnung der vorderen Beinmuskulatur

Ausgangsposition

Im Stand (enge Fußstellung, Knie leicht gebeugt)

Ausführung

Das Fußgelenk mit der Hand fassen und die Ferse zum Gesäß ziehen, dabei bleiben die Knie zusammen, Hüfte nach vorne schieben/strecken; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung

Nicht mit dem Knie zur Seite ausweichen oder ins Hohlkreuz gehen; falls die Arme »zu kurz« sind, Handtuch als Schlinge zu Hilfe nehmen. Der Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite



Ü8

Dehnung der rückseitigen Beinmuskulatur

Ausgangsposition

In Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet), beide Hände hinter dem Rücken verschränken

Ausführung

Das hintere Bein anbeugen, das vordere Bein gestreckt auf die Ferse stellen und die Fußspitze hochziehen, der Oberkörper wird gerade nach vorne gebeugt; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung

Das Gewicht auf das hintere Bein verlagern, Rücken gerade halten und nur in der Hüfte beugen. Der Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite