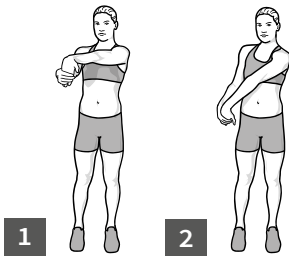


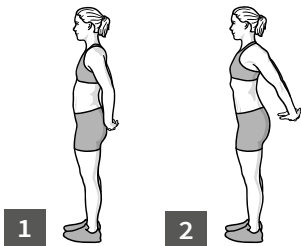
Klassische Dehnung

Handgelenkdehnung



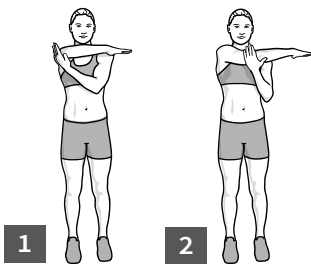
1. Im aufrechten Stand einen Arm nach vorn ausstrecken. Die Handfläche zeigt nach oben. Mit der anderen Hand die Fingerspitzen nach unten drücken, sodass eine Dehnung auf der Handinnenfläche zu spüren ist. Die Dehnung halten.
2. Die Handfläche nach unten drehen und die andere Hand auf den Handrücken legen. Das Handgelenk beugen und die Handinnenfläche in Richtung Unterarm drücken. Die Dehnung halten.

Brustmuskeldehnung



1. Im aufrechten, hüftbreiten Stand die Hände hinter dem Rücken greifen. Die Finger ineinander verzahnen. Die Schulterblätter aktiv nach hinten und unten zusammenziehen.
2. Die Arme nach hinten ausstrecken und nach oben anheben. Das Brustbein dabei nach vorn oben anheben. Die Schultern ziehen weiterhin hinten zusammen. Das Gesäß leicht anspannen, um das Becken in einer stabilen Position zu halten. Auf dem Brustmuskel und der Arminnenseite ist Dehnung zu spüren.

Dehnung der Schulteraußenseite



1. Im aufrechten, schulterbreiten Stand den rechten Arm auf Schulterhöhe anheben und nach links strecken. Mit der linken Hand die Außenseite des Oberarms greifen.
2. Sanft den rechten Arm weiter nach links ziehen, bis eine deutliche Dehnung auf der rechten Schulteraußenseite zu spüren ist. Beide Schultern bewegen sich dabei von den Ohren weg.

Kindposition

In einer knienden Position auf dem Boden beginnen. Mit dem Gesäß auf die Fersen nach hinten absetzen. Die Fußrücken liegen flach auf dem Boden. Die Knie zeigen leicht nach außen. Den Oberkörper nach vorn absenken. Die Arme weit nach vorn ausstrecken. Mit den Fingerspitzen auf dem Boden nach vorn wandern. Die Stirn zum Boden bringen und den Rücken lang strecken.

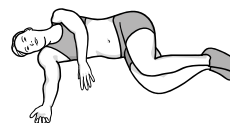


Tipp: Bei Schulterproblemen die Arme neben den Beinen ablegen.

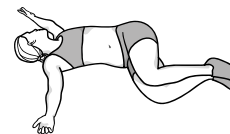
Liegende Rotation

1. Aus der Rückenlage den ganzen Körper auf die rechte Seite drehen. Die Beine anziehen, sodass die Hüfte und die Knie rechtwinklig gebeugt sind und aufeinanderliegen. Die Schultern und Arme liegen ebenfalls aufeinander. Auch der Kopf dreht mit zur rechten Seite.
2. Den linken Arm über oben zur linken Seite öffnen und ablegen. Der gesamte Oberkörper dreht sich nach links mit, auch der Kopf folgt dieser Drehung. Die Beine bleiben aufeinander liegen, genauso wie das Becken nach rechts gedreht bleibt. Die gesamte linke Körperseite wird gedehnt.

1



2



Drehsitz

1. Im aufrechten Sitz das linke Bein nach vorn ausstrecken. Das rechte Bein aufstellen, sodass der rechte Fuß auf der Höhe des linken Knies steht. Das rechte Bein mit dem linken Arm umschlingen. Den rechten Arm nach oben strecken, um die Wirbelsäule aufzurichten.
2. Den Oberkörper zur rechten Seite drehen. Mit der rechten Hand abstützen. Der Blick geht über die rechte Schulter.

1



2

