

1 Hinweis

Schwerpunkt: Dehnung

Pro Muskel bitte immer 3 Sätze zu je 15 bis 20 Sekunden Dehnung.

Dazu den zu dehnenen Muskel ganz bewusst entspannen und ihn bis zur Schmerzgrenze dehnen. Anschließend sofort ganz wenig nachlasse (so dass es aber immer noch zu spüren ist) und dann 15-20 Sekunden halten.

Zudem können die Übungen aus vorangegangenen Wochenenden gerne wiederholt werden.

Viel Spaß!

2 Dehnung Hals- und Nackenmuskulatur



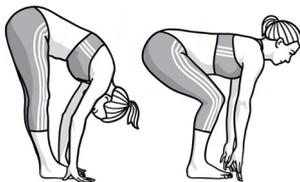
48988

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

3



4996

Ausgangsposition Grätschstand, Füße parallel zueinander, Beine gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Langhantel auf den Schultern hinter dem Kopf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, aktives Bein beugen, gleichzeitig Rumpf/Körperschwerpunkt über das gebeugte Bein verlagern, das andere Bein bleibt gestreckt, Achtung: Beinachse kontrollieren, ggf. korrigieren

Endposition ein Bein deutlich gebeugt, Rumpf/Körperschwerpunkt über dem gebeugten Bein

4



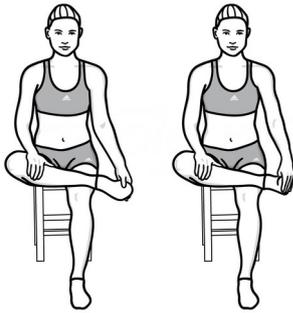
4994

Ausgangsposition Grätschstand, Füße parallel zueinander, Beine gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Gymnastikstab o.ä. wenn mgl. hinter dem Kopf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, aktives Bein beugen, gleichzeitig Rumpf/Körperschwerpunkt über das gebeugte Bein verlagern, das andere Bein bleibt gestreckt, Achtung: Beinachse kontrollieren, ggf. korrigieren

Endposition ein Bein deutlich gebeugt, Rumpf/Körperschwerpunkt über dem gebeugten Bein

5 Mobilisation Zehenextensoren-einbeinig-Sitz



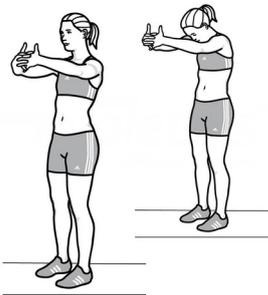
4983

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

6 Dehnung oberer Rücken



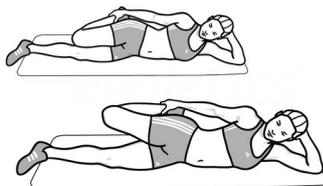
5493

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

7 Dehnung Quadriceps-einbeinig-Seitlage



4979

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben