

Dehnübungen

⇒ Durchführung im Sitzen oder Stehen

- Hüftbreiter Stand

- Knie leicht gebeugt

- Rücken gerade

- Schulter leicht nach hinten

- Arme liegen/hängen entspannt am Körper

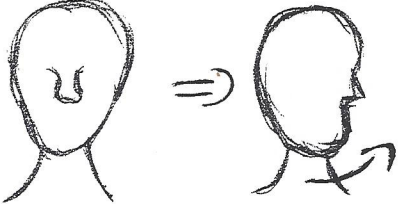
⇒ aufrechte Körperhaltung

⇒ ca. 5-10 Wiederholungen

⇒ Halten ca. 5-15 sec. am Anfang

⇒ regelmäßige Atmung nicht vergessen

①



re. & li.

- den Kopf ist nach vorn ausgerichtet

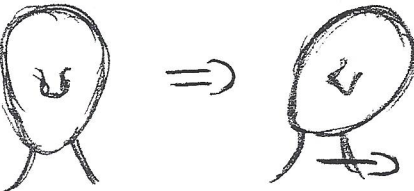
- den Kopf langsam in eine Richtung bewegen, ohne den Oberkörper mitzunehmen

- ~~Position ca. 5 sec. halten~~

- langsam den Kopf zurück führen

- dann in andere Richtung

②



- Kopf zu den Schultern führen

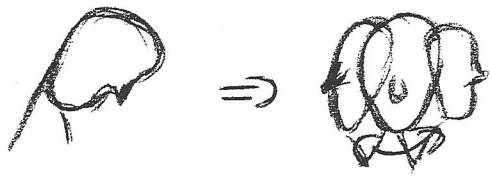
- Kopf ist nach vorn ausgerichtet

- das Ohr zu den Schultern bewegen, ohne die Schulter anzuheben (re. & li.)

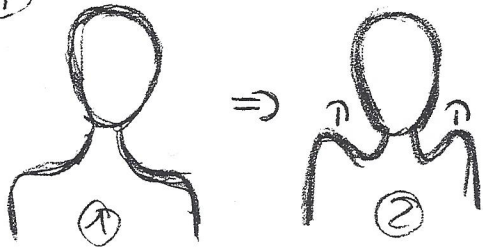
- ~~ca. 5 sec. halten~~

- langsam den Kopf zurück führen

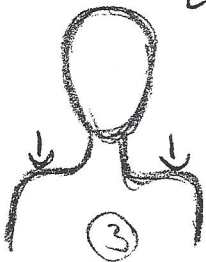
- dann in die andere Richtung



- Kinn zur Brust führen
- diese Position halten
- dabei leicht den Kopf in eine Richtung führen
- ~~5 sec halten~~
- langsam den Kopf zurück führen
- dann in die andere Richtung



- die Schultern gleichmäßig zu den Ohren führen (2)
- ~~ca. 5 sec halten~~
- langsam die Schultern absenken bis zur normalen Position
- nun die Schultern nach unten drücken (3)
- ca. 5. sec. halten & wieder lockern



- Schultern in großen Kreisen nach hinten bewegen, bis etwa die Schulterblätter zusammen kommen / vom Kreis
- ca. 5-10 Wiederholungen pro Richtung