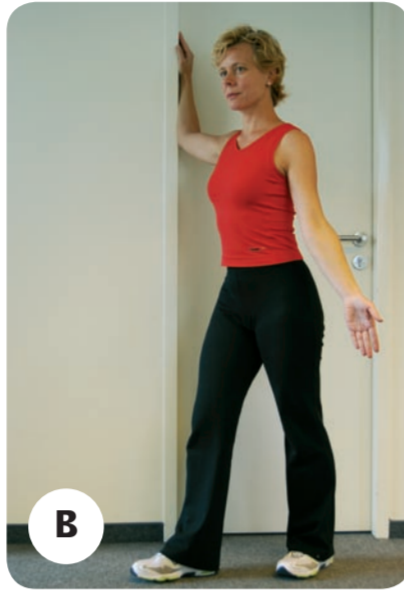


Übungen für alle

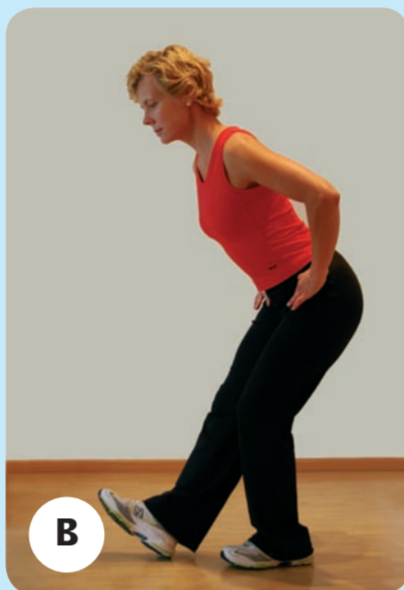
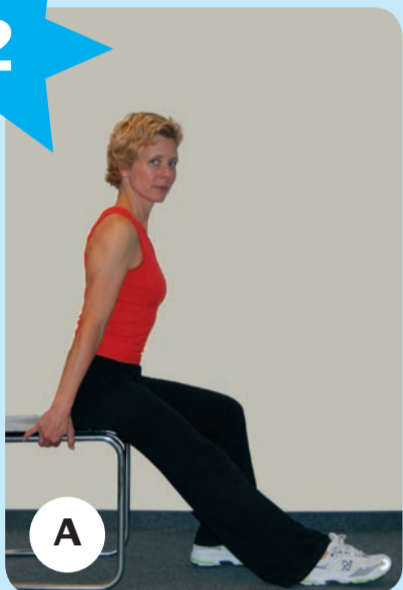
1



Dehnung der Brustmuskulatur/ Mobilisation des Schultergürtels

- (A) am Tisch: aus der aufrechten Haltung Schreibtischstuhl nach hinten schieben, bis Arme und Oberkörper etwa eine Linie bilden
- Brustbein Richtung Boden sinken lassen, ruhig u. gleichmäßig weiteratmen
- (B) im Türrahmen/an der Wand: in Schrittstellung – seitlich zur Wand – befindet sich das wandnahe Bein vorn
- Hand oder Unterarm an der Wand/in einem Türrahmen o.ä. fixieren
- das Gewicht mehr auf das vordere Bein verlagern, ohne die Fersen zu heben
- Achtung: Becken und Schultergürtel bleiben parallel!

2



Dehnung der Oberschenkelrückseite (Kniebeuger)

- (A) im Sitzen: ein Bein locker gestreckt vorn aufstellen
- den Rumpf gerade vorbeugen, bis in der Oberschenkelrückseite ein Dehnungsgefühl zu spüren ist (Hände können an der Sitzfläche fixiert werden)
- (B) im Stehen: ein Bein locker gestreckt vorn aufstellen
- ist der Vorfuß in Richtung Schienbein angezogen, wird die Unterschenkelrückseite gleich mitgedehnt
- das andere Bein leicht beugen
- den Rumpf im Hüftgelenk gerade vorbeugen (Wirbelsäule lang lassen), bis es in der Oberschenkelrückseite leicht zieht
- Achtung: Becken und Schultergürtel bleiben parallel zueinander!

3

Für alle Dehnübungen gilt: 4-6 Atemzüge (Dehnungsdauer)



Dehnung des unteren Rückens

- (A) aus dem aufrechten Sitz Kopf und Oberkörper nach vorn neigen entweder
- bis die Unterarme auf den Oberschenkeln zum Liegen kommen (Kutschersitz) oder
- der gesamte Brustkorb entspannt aufliegt und Kopf und Arme locker zum Boden hängen
- nach einigen ruhigen Atemzügen bis in den unteren Rücken langsam »Wirbel für Wirbel« wieder aufrichten
- (B) beide Hände an den Türklinken, Gewicht langsam nach hinten unten verlagern und in die Hocke gehen

4

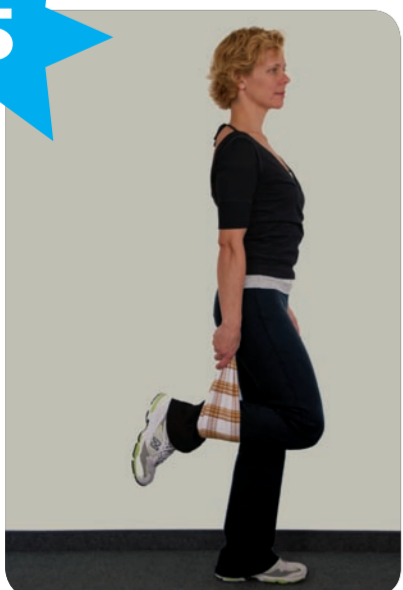
Nähere Informationen zum Thema Gesundheitsförderung im Internet unter: www.ikkbb.de
Servicetelefon: (0800) 88 33 244



Dehnung der Zwischen-Schulterblattmuskulatur

- (A) die nach vorne gestreckten Arme werden so gekreuzt, dass sich die Handrücken berühren
- die Arme nun so weit nach vorne schieben, bis ein deutliches Dehnungsgefühl zwischen den Schulterblättern spürbar wird
- eine leichte Rundung der Brustwirbelsäule ist unproblematisch
- (B) die linke Hand führt den rechten Arm am Ellenbogen behutsam in Richtung der linken Schulter
- den Atem besonders in den Bereich zwischen den Schulterblättern lenken

5



Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

- im Stand: Gewicht auf ein Bein verlagern,
- das andere Bein am Hosenbein oder um den Unterschenkel umfassen und die Ferse in Richtung Gesäß ziehen (Variante mit Handtuch)
- die Bauchdecke sollte zur Stabilisierung der Lendenwirbelsäule etwas angespannt sein
- mit Stuhl: Unterschenkel auf Sitzfläche ablegen, dann Übung wie im Stand
- durch dezentes Beugen des Standbeines kann der Dehnungsreiz für die vordere Oberschenkelmuskulatur noch intensiviert werden