

# POSTER BEWEGLICHKEITSÜBUNGEN

## ÜBUNG 1

SCHULTER  
UND  
NACKEN



- Hüftbreiter Stand
- Bring die Schultern zurück
- Einen Arm nach oben strecken und im Ellbogen beugen
- Gegenseitige Hand zieht Ellbogen hinter dem Kopf rüber



Je Seite 60 Sekunden

## ÜBUNG 2



- Hüftbreiter Stand
- Verschranke die Hände im Nacken
- Spanne den Bauch an
- Ziehe den Kopf sanft nach Vorne



60 Sekunden

## AUSFÜHRUNG

Gehe langsam und kontrolliert in die Bewegungen rein. Dehne zuerst dynamisch und anschließend statisch. Atme beim Dehnen ruhig und tief. Dehnen sollte spürbar, aber nicht schmerzhaft sein.

Regelmäßigkeit vor Intensität: lieber täglich 5 Minuten sanft als selten intensiv. Dehne nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern den ganzen Körper gleichermaßen.

RÜCKEN  
UND  
HÜFTE



- Hüftbreiter Stand
- Bring die Schultern zurück
- Eine Hand greift die andere und zieht sie zu ihrer Seite
- Neige den Kopf in dieselbe Seite



Je Seite 60 Sekunden



- Stelle ein Bein erhöht ab, z.B. auf einem Stuhl
- Beuge das vordere Bein
- Schiebe die Hüfte nach Vorne



Je Seite 60 Sekunden



## FAKTEN-BOX

Beim dynamischen Dehnen gehst du Stück für Stück in die Dehnung rein und löst dich anschließend wieder raus. Du bleibst ständig im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Beim statischen Dehnen bleibst du in der Endposition und hältst in der Dehnung aus.

UNTER-  
KÖRPER



- Hüftbreiter Stand
- Lehne den Oberkörper nach Vorne
- Hände an die Schienbeine
- Brust raus, Bauch fest
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule



60 Sekunden



- Stehe versetzt (ein Bein vor)
- Lehne den Oberkörper nach Vorne
- Bringe deinen Arm **diagonal** zu dem vorderen Fuß
- Drehe dich mit dem anderen Arm zur Decke auf



Je Seite 60 Sekunden