
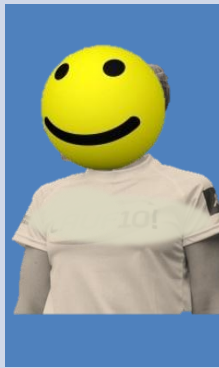


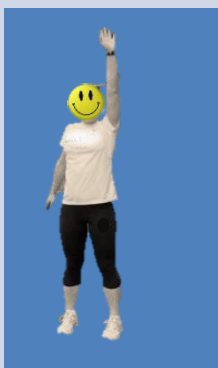

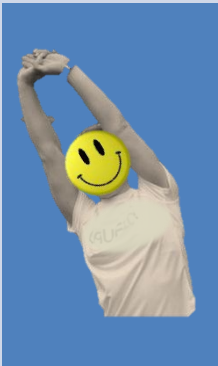






Übungen	Bild	Übung	Bild
<p>Schultern kreisen „Achsel-Zucken“:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Schultern gleichzeitig hoch/runter ziehen, – Schultern diagonal hoch/runter ziehen 		<p>Nein-Sagen Hals, Nacken, Kopf, nach links/rechts schauen. Achtung: Schultern dabei stabil halten und nicht hochziehen</p>	
<p>Arme kreisen (1) große Bewegungen im Schultergelenk bei stabilisiertem Oberkörper!</p> <ul style="list-style-type: none"> – Parallel vorwärts / rückwärts – Versetzt vorwärts / rückwärts 		<p>Ja-Sagen Hals, Nacken, Kopf nach oben/unten schauen Achtung: Kopf nicht zu sehr in den Nacken legen</p>	
<p>Arme kreisen (2) Diagonal: rechten Arm nach vorne + linken nach hinten / rechten Arm nach hinten und linken</p>		<p>Kopf seitlich ablegen „Ohr auf Schulter ablegen“ Achtung: nicht Schulter zum Ohr ziehen</p>	

Übungen	Bild	Übung	Bild
<p>Oberkörper seitlich dazu lange nach oben seitlich strecken (Achtung: eher nach oben ziehen und Oberkörper nicht zu sehr seitlich beugen!) zur Verstärkung der Dehnung, Beine überkreuz setzen</p>		<p>Oberschenkel (Quadrizeps, Oberschenkelvorderseite) dazu Ferse zum Po ziehen, Knie auf einer Höhe, Hohlkreuz vermeiden! (Bauchnabel/Hüften nach oben ziehen), Standbein leicht beugen</p>	
<p>Arme (Trizeps, Hinterseite dehnen) jeweils einen Arm vor dem Körper zur anderen Seite, mit dem anderen Arm nachdrücken (Achtung: Schultern dabei nicht hoch ziehen!)</p>		<p>Oberschenkelrückseite und Wade Beine grätschen: den Oberkörper zum linken/rechten Bein bewegen. Achtung: Oberkörper gerade (waagrecht) halten</p>	
<p>Arme (Trizeps, Vorderseite dehnen) jeweils einen Arm hinter den Kopf legen und mit der anderen Hand am Ellbogen nachdrücken (Achtung: Hohlkreuz vermeiden!...Bauchnabel und Hüfte nach oben ziehen!)</p>		<p>Oberschenkelinnenseite (Adduktoren) bei gegrätschten Beinen, Gewicht zur Seite verlagern, und belastetes Knie beugen, anderes Bein strecken</p>	