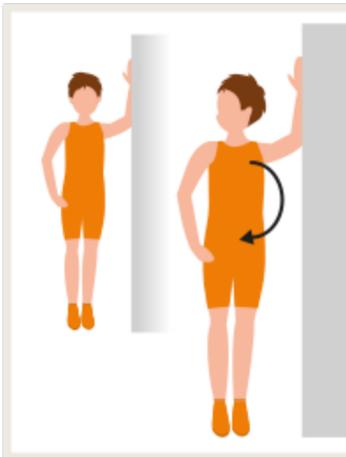


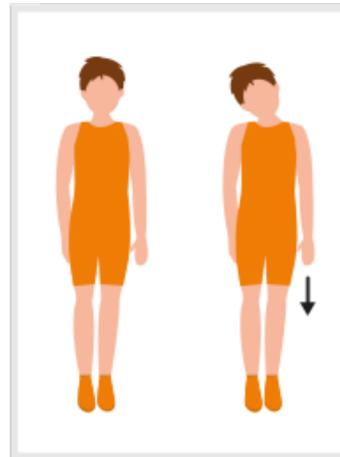
Dehnung Brustmuskel



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite : 30 sec.

90° -Winkel im Schulter- und Ellenbogengelenk und den Unterarm gegen einen Türrahmen oder Wand abstützen.

Dehnung Nacken



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite : 30 sec.

Kopf etwas zur Seite neigen, Arm/Schulter aktiv Richtung Boden schieben und Position halten.

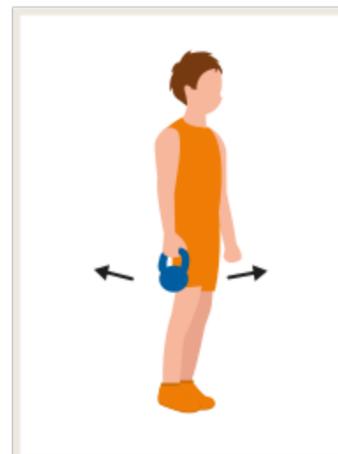
Mobilisation Brustwirbelsäule



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite : 30 sec.

Wirbelsäule erst nach vorne einrollen lassen, anschließend nach hinten strecken und dabei die Schulterblätter zusammenziehen und die Brust herausdrücken.

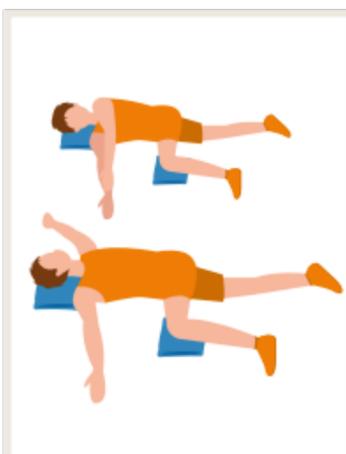
Dehnung Schultermuskulatur



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite: mind. 3 min pendeln
Frauen 4-6kg, Männer 6-10kg

Oberkörper gerade halten, ggf. Kopf etwas zur Gegenseite neigen, Arm mit Gewicht leicht nach vorne und hinten schwingen, Dehnung im Schulter- und Nackenbereich spürbar halten.

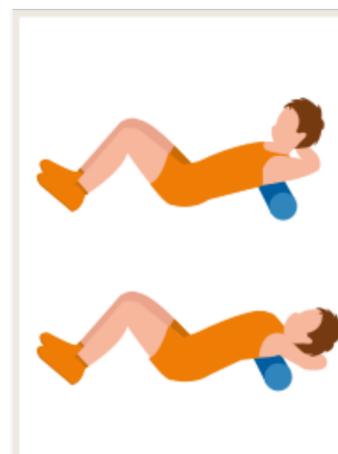
Dehnung BWS und LWS



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite : 30 sec.

Über die Seitenlage oben liegendes Bein 90 Grad im Hüft- und Kniegelenk beugen, oben liegende Schulter versuchen nach hinten auf den Boden abzulegen.

Übungen Faszienrolle



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite : 30 sec.

Gesäß bleibt am Boden, Faszienrolle unterhalb der Brustwirbelsäule langsam auf und abrollen, Ausweichbewegungen im Lendenwirbelsäulenbereich vermeiden.