

Bewegungspause

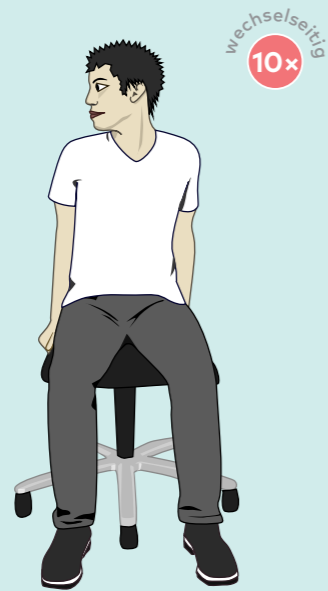
13 praktische Übungen



Nacken

Dehnen

Aufrechte Haltung einnehmen. Beide Schultern nach unten ziehen. Kopf zur Seite legen und Nacken seitlich dehnen.



Mobilisieren

Kopf von rechts nach links und wieder zurückdrehen.



Schulter/Brust

Mobilisieren/Dehnen

Mit aufrechtem Oberkörper abwechselungsweise einen Arm nach oben, den anderen nach unten strecken.



Dehnen

Mit aufrechtem Oberkörper abwechselungsweise einen Arm (Handfläche nach oben) nach hinten bewegen.



Rücken

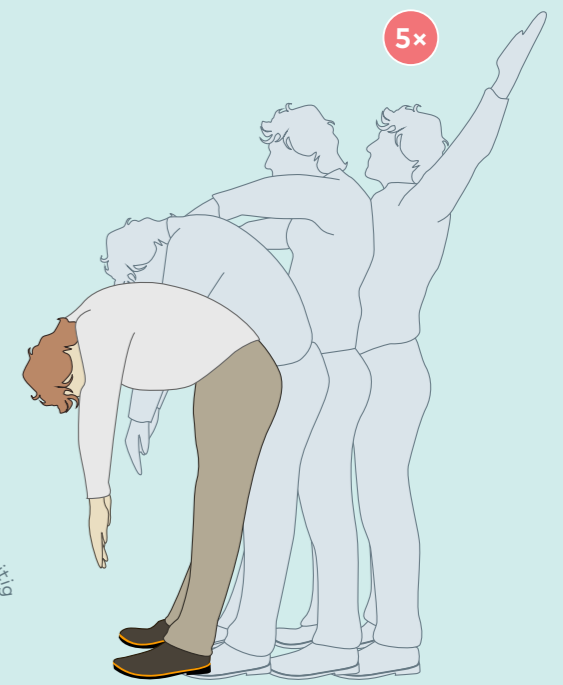
Kräftigen

Beine leicht anwinkeln, Oberkörper mit gestrecktem Rücken nach vorne neigen. Arme von hinten nach vorne strecken und zurückbewegen.



Mobilisieren

Oberkörper aufrecht halten, seitlich nach hinten drehen und Stuhllehne umfassen.



Mobilisieren

Katzenbuckel machen, Oberkörper langsam aufrollen, bis der Rücken gestreckt ist. Arme mitnehmen und über den Kopf nach hinten bewegen.



Hüfte/Gesäss

Dehnen/Kräftigen

Mit Hand auf Tisch abstützen, Ausfallschritt. Mit geradem Oberkörper in die Knie und wieder zurückgehen.



Dehnen

Sitzposition mit geradem Rücken, Fuss aufs Knie legen. Knie leicht nach unten drücken.



Oberschenkel

Kräftigen

Hände hinter Kopf verschränken, Beine hüftbreit, Füße leicht nach aussen drehen. Gewicht auf Fersen verlagern. Mit geradem Rücken in die Hocke gehen.



Dehnen

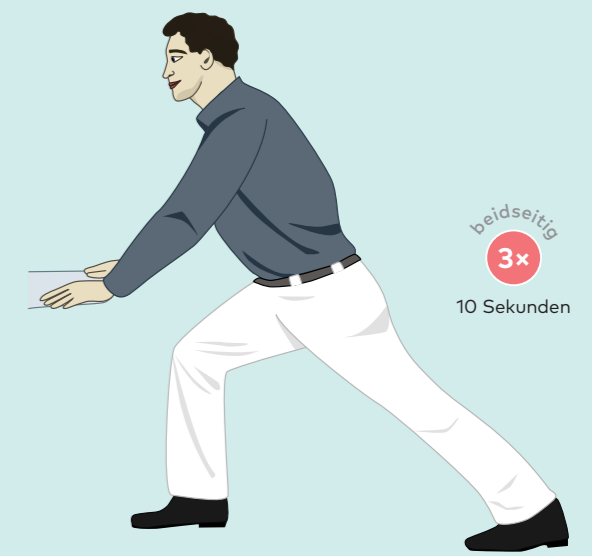
Leicht an Tischkante abstützen, Fussgelenk fassen und nach hinten ziehen. Vorderer Oberschenkel dehnen.



Waden

Kräftigen

Gewicht von den Zehen auf die Fersen und wieder zurückverlagern. Körper bleibt gespannt.



Dehnen

Auf Tisch abstützen, Ausfallschritt. Wade des gestreckten Beins dehnen.