

## Brust öffnen



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Hände in die Taille stemmen, Ellbogen zeigen nach außen. Becken nach vorne kippen, Rücken sanft überstrecken (in eine Rückbeuge kommen), Ellbogen zeigen dabei leicht nach hinten. Dann das Becken zurückkippen, Rücken runden, Kinn zur Brust ziehen. Bewegungsablauf einige Male wiederholen.



Datum						
Wiederholungen						
Dauer						
Pause						

## Rumpfrotation



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°. Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Rechte Hand zur linken Taille legen, linken Arm über Sie Seite auf Schulterhöhe nach hinten strecken und Oberkörper zur linken Seite mit rotieren (Rücken muss dabei gerade und aufrecht sein). Wieder zurück zur Mitte kommen und Übung mit der anderen Seite wiederholen.



Datum						
Wiederholungen						
Dauer						
Pause						

## Kopf nach vorne Strecken



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Hände auf dem Brustbein ablegen. Kopf und HWS so weit wie möglich nach vorne strecken (wie eine Giraffe), dann das Kinn zur Brust ziehen (ein Doppelkinn machen). Bewegungsablauf einige Male wiederholen.



Datum						
Wiederholungen						
Dauer						
Pause						

## Seitliche Nackendehnung



Aufrechter Sitz, Knie und Hüftgelenk 90°, Arme hängen locker seitlich neben dem Körper. Kopf langsam und vorsichtig zur Seite neigen, Ohr zieht zur Schulter. Übung zu beiden Seiten einige Male wiederholen.



Datum						
Wiederholungen						
Dauer						
Pause						

## Schulter-W, vorgebeugt



Schulterbreit stehen und die Arme gebeugt in W-Form halten (Ellbogen etwa rechtwinklig unter Schulterhöhe halten), Daumen zeigen nach hinten. Ohne Rumpfbewegung die Arme aus den Schulterblättern heraus nach hinten ziehen und die Schulterblätter zur WS hin zentrieren; dabei versuchen, die Hände ein Stück weiter als die Ellbogen nach hinten zu bringen.



Wiederh.	10					
Sätze	3					
Pause	30					

## Brustumkel-Dehnung, stehend



Hüftbreiter Stand, seitlich vor einer Wand. Rechter Fuß macht einen Schritt nach vorne und Knie ist leicht gebeugt. Gleichzeitig wird die rechte Hand hinter dem Körper etwas oberhalb der Schulter an der Wand aufgelegt, Handinnenfläche und der Unterarm berühren dabei die Wand. Position einige Sekunden halten und Seite wechseln.



Datum						
Wiederholungen	3					
Dauer						
Pause	30					

## Waden & Beinbeuger-Dehnung, Bein erhöht



Füße stehen hüftbreit in Schrittstellung. Rechter Fuß steht auf einer Erhöhung, z.B. Stepper oder Treppenstufe. Arme hängen locker neben dem Körper. Gewicht auf das linke Bein verlagern und leicht anwinkeln. Gesäß nach hinten schieben, vorderes Bein strecken, Fußspitze zur Nase ziehen, so dass nur noch die Ferse Kontakt hat. Hände stützen sich auf dem rechten Oberschenkel ab, Oberkörper geht dabei in eine leichte Vorbeuge. Position einige Sekunden halten und Seite wechseln.



Datum						
Wiederholungen	3					
Dauer						
Pause	30					

## Dehnung Hüftbeuger Halbkniestand



Halbkniestand, beide Hände auf vorderes Knie legen. Vorderen Fuß etwas weiter vorne platzieren, so dass Kniestand etwas über 90°. Oberkörper und Becken nach vorne schieben, so dass Kniestand sich verkleinert. Ferse dabei am Boden lassen. Endposition einen Moment halten, dann die Seite wechseln.



Datum						
Wiederholungen						
Dauer						
Pause						

## Unterarmstütz



Unterarmstütz in BL. Ellbogen unter den Schultern, Blick zum Boden gerichtet. Füße zusammen, mit Zehenspitzen auf dem Boden. Bei der Durchführung wird der Bauch angespannt und das Becken angehoben, bis sich der Körper von Kopf bis Fuß auf einer Linie befindet. Die Position wird statisch für mehrere Sekunden gehalten, ohne dass das Becken absinkt. Dann die Ausführung wiederholen.



Wiederh.						
Sätze						
Pause						

## Vierfüßler Crunch diagonal



Im Vierfüßlerstand berührt der linke, gestreckte Arm senkrecht unter den Schultern den Boden. Rechtes Knie steht unter der rechten Hüfte, Blick zum Boden. Rechter Arm und linkes Bein sind in der Ausgangsposition gestreckt. Dabei sollten Arm und Bein eine Linie mit dem Rumpf bilden. Oberkörper parallel zum Boden halten und nicht verdrehen. Ein Hohlkreuz sollte vermieden werden. In der Durchführung werden der rechte Arm und das linke Bein so gebeugt, dass Ellbogen und Knie zusammengeführt werden. Es ist eine dynamische Übung, d.h. nach Beugung erfolgt direkt wieder Streckung in die Ausgangsposition. Nach den entsprechenden Wiederholungen die Seite wechseln.



Wiederh.						
Sätze						
Pause						