DEHNUNGSÜBUNGEN

Position mindestens 30 Sekunden halten / 2 Serien / sanft und gezielt dehnen

1. WADEN

Fuß gegen Stepper (Stiege) stellen - Ferse nach vorne- hinteres Knie gebeugt.

Hinteres Bein strecken und mit Hüfte leicht nach vorne.

2. OBERSCHENKEL HINTEN

Vorderes Bein gestreckt- Zehen anziehen- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen.

Variation: im Sitzen

3. HÜFTBEUGER/OBERSCHENKEL VORNE

Ein Bein auf Stepper- Knie gebeugt- hinteres Bein gestreckt- Hüfte nach vorne schieben.

Hinteres Knie am Boden- Ferse zum Gesäß ziehen. Hüfte nach vorne schieben.

4. GESÄSS

Rückenlage- einen Fuß auf das Knie legen- Oberschenkel Richtung Oberkörper ziehen.

Ein Bein ausstrecken- anderes Bein mit gegenseitigem Arm über das gestreckte Bein

©Parktherme Bad Radkersburg 2019

https://www.parktherme.at/vita-med/lebensstil-medizin/downloads/

DEHNUNGSÜBUNGEN

zur Seite ziehen- Kopf in Gegenrichtung drehen.

5. RÜCKEN - Stellung des Kindes

Auf die Fersen setzen- Oberkörper auf die Matte legen- beide Hände auf eine Seite legen. Gegenseitige Schulter in Gegenrichtung schieben.

6. RÜCKEN - Flankendehnung

Rechtes Bein über das Linke stellen. Oberkörper zur Seite neigen- den Arm über den Kopf strecken.

7. BRUST

Unterarme zueinander- Ellbogen im rechten Winkel halten. Die Füße und den ganzen Körper zur Gegenseite drehen.

8. NACKEN

Kopf vorsichtig zur Seite ziehen. Gegenseitige Schulter Richtung Boden bewegen. Gerade schauen und Oberkörper gerade halten.

©Parktherme Bad Radkersburg 2019