

Übungsprogramm „Dehnung und Mobilisation“. Dauer ca. 20 min

- **Wärme Dich 2 bis 3 min auf!** (z. B. wie beim Übungsprogramm Bauch und Rücken)
- **Teil 1 – Schulter/Nacken - Im Stand - Grundposition** (siehe Programm „Schultern“)

- Kreise deine Schultern nach hinten!



- Drehe deinen Kopf nach rechts und links!



- Neige Deinen Kopf zur rechten und zur linken Schulter!
Zieh die Gegenschulter herunter!
halte jeweils nur kurz!

- neige Dein Kinn in Richtung Brust
Mach Nickbewegungen!



Nimm den Kopf aber nicht in den Nacken!



- Zieh Deine Arme mit gefalteten Händen nach vorne! Mach dich rund!
Jetzt richte Dich auf!
Öffne Dich! Heb Dein Brustbein an! Kopf aufgerichtet.
Wiederholen!

Nimm Dir für jede dieser 6 Übungen 30 bis 60 sec Zeit!

• Teil 2 - auf der Matte



- Stell Dich leicht gegrätscht hin! Strecke die Arme nach oben, zieh dich nach rechts und links!



- leg Dich auf den Rücken, zieh die Beine an, mach Dich rund! Schauke hin und her und vor und zurück! Alternativ: lass die aufgestellten Beine hin und her pendeln! **Nimm Dir 60 sec Zeit.**

Streck Dich jetzt lang aus! Ziehe erst die rechte Seite lang, halte, lass locker! Dann die linke Seite.



- Hebe ein Bein angewinkelt an und ziehe es mit der Gegenhand über das andere Bein! Der Unterkörper verdreht sich. Seitenwechsel!

- Stell die Füße auf die Sohlen! Streck ein Bein in Richtung Decke! Streck das untere Bein auf der Matte aus! Zieh die Fußspitze zu Dir heran! Wenn Du möchtest, verstärke die Dehnung indem Du das Bein noch zu Dir heranziehst! Seitenwechsel!



- Stell die Füße auf die Sohlen und schlag ein Bein über das andere! Du kannst die Dehnung verstärken, indem Du mit der Hand das Knie nach außen drückst. Seitenwechsel!



Nimm Dir bei diesen letzten vier Übungen für jede Seite 20 bis 30 sec Zeit und mache 2 Durchgänge!

Zum Abschluss lass Deine Beine pendeln! Leg Dich bequem hin! Entspanne!