

Dehnung der Schulter-Nacken-Muskulatur

Stellen Sie sich aufrecht hin.

Seitneigung des Kopfes nach rechts, dabei den linken Arm Richtung Boden schieben.

Jede Seite 3 x 45 Sek. halten.



Seitneigung



Seitneigung +
Beugung nach vorne



Seitneigung +
Beugung nach vorne
+ Drehung zur Seite



Dehnung der Ellenbogenstrecker

Stehen oder Sitzen

Kleinfingerseite des zu dehnenden Armes nach oben. Die andere Hand greift mit dem Daumen in die Handfläche und beugt das Handgelenk maximal. Ellenbogen strecken, bis ein Dehnungsgefühl am Unterarm entsteht.

3 x 45 Sek. halten.



Dehnung der Ellenbogenbeuger

Stehen oder Sitzen

Finger des zu dehnenden Armes zeigen Richtung Boden. Mit der anderen Hand die Finger fixieren. Ellenbogen strecken, bis am Unterarm ein Dehnungsgefühl entsteht.

3 x 45 Sek. halten.