

Dehnungsübungen (Dehnungsgymnastik.com)

Arme, Schultergürtel	 <p>1/22 20 Sekunden</p>	 <p>2/22 2 mal 5 Sekunden jedes</p>	 <p>3/22 15 Sekunden jeder arm</p>	 <p>4/22 15 Sekunden jeder arm</p>
Wade Beinmuskeln	 <p>5/22 30 Sekunden jedes Bein</p>	 <p>6/22 30 Sekunden</p>	 <p>7/22 20 Sekunden</p>	 <p>8/22 20 Sekunden jedes Bein</p>
Hüftbeuger Gesäß, Brust – und Handmuskulatur	 <p>9/22 20 Sekunden jedes Bein</p>	 <p>10/22 10 Sekunden jeder arm</p>	 <p>11/22 20 Sekunden</p>	 <p>12/22 30 Sekunden</p>
Oberer Rücken, Knie – Hüft – Nackenmuskeln	 <p>13/22 30 Sekunden</p>	 <p>14/22 30 Sekunden</p>	 <p>15/22 3 mal 5 Sekunden jedes</p>	 <p>16/22 20 Sekunden</p>
Hüft-, Schulter-, hintere Beinmuskeln, gerade Rückenmuskeln	 <p>17/22 15 mal jeder Fuß Uhrzeigersinn und Gegen Uhrzeigersinn</p>	 <p>18/22 20 Sekunden jedes Bein</p>	 <p>19/22 20 Sekunden jedes Bein</p>	 <p>20/22 30 Sekunden</p>
Hüftbeuge- muskeln und diagonale Rückenmuskeln	 <p>21/22 25 Sekunden jede Seite</p>	 <p>22/22 25 Sekunden jede Seite</p>		

Jeweils mit dem Einatmen vorbereiten, mit dem Ausatmen in die Position gehen und ruhige 5-8 Atemzüge halten, mit dem Ausatmen „nachgeben“ nicht aktiv ziehen.