

Übungen zum Dehnen und Aufwärmen

⇒ rückenfreundliche Trainingsgeräte: www.agr-ev.de/trainingsgeraete

Übung 1



Dehnung der Schultern

Sitzen Sie aufrecht. Umfassen Sie mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Hand und ziehen den Arm über den Kopf zur Gegenseite. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sek. und wiederholen die Übung mit dem anderen Arm.

Übung 2



Dehnung der Oberarmmuskeln

Strecken Sie einen Arm senkrecht nach oben und beugen den Ellbogen so weit wie möglich hinter den Kopf. Anschließend mit der anderen Hand den Ellbogen in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen. Spannung ca. 10 Sek. halten und dann den Arm wechseln.

Übung 3



Dehnung der Armmuskulatur

Strecken Sie den rechten Arm nach vorne und klappen die Hand nach unten. Umfassen Sie anschließend mit der linken Hand Finger und Handfläche der rechten Hand und ziehen diese in Richtung Körper. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sek. und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

Übung 4



Dehnung der Nackenmuskulatur

Strecken Sie Ihre Halswirbelsäule und neigen Sie den Kopf in Richtung rechte Schulter. Pendeln Sie nun das Kinn im Halbkreis langsam über die Brust zur linken Seite. Wiederholen Sie die Bewegung ca. 10 Mal.