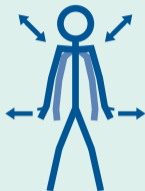


Mit freundlicher Empfehlung:

ifaa



1

Gerader Rücken, die Schultern nach vorne fallen lassen. Ausatmen. Schultern beim Einatmen nach hinten nehmen und die Daumen zeigen nach außen.



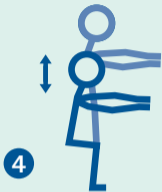
2

Für die Dehnung der Streckmuskeln die Hand bei gestrecktem Arm zur Handfläche hin abwinkeln und mit der freien Hand 15 Sek. gehalten.



3

Zur Dehnung der Beugemuskeln die Finger der gestreckten Hand mit der freien Hand 15 Sek. in Richtung Körper ziehen.



Stand hüftbreit. Bei geradem Rücken in die Hocke gehen. Arme nach vorn ausgestreckt halten. Wieder aufrichten. Dabei gehen die Knie nicht über die Zehenspitzen.



Oberkörper bei geradem Rücken beugen und das Knie bei maximaler Streckung mehrfach ausstrecken.



Im aufrechten Stand den Kopf zur Seite neigen. Mit dem rechten Arm die Dehnung verstärken. Den linken Arm nach unten strecken. 10 Sek. pro Seite halten.

Mit freundlicher
Empfehlung:

ifaa

1



Stand schulterbreit und aufrecht. Erst den linken Arm großzügig langsam kreisen lassen. Nach 10 Umdrehungen dieselbe Übung mit rechts wiederholen.

2



Hände vor der Brust verschränken, Arme nach vorn zusammenführen und ausstrecken. Brustwirbelsäule und Blick Richtung Bauchnabel, lösen und wiederholen.

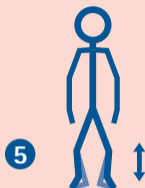
3



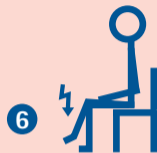
Hände hinter dem Rücken verschränken. Blick nach geradeaus richten. Schultern tief. Die Arme nun nach hinten dehnen, lösen und wiederholen.



Dehnen der Nacken-
muskulatur. Stand
schulterbreit und locker.
Langsam in die Dehnung
gehen. Diese 2–3 × für
jeweils 20 Sekunden
halten.



Stand hüftbreit. Arme
seitlich locker hängen
lassen. Auf die Zehen-
spitzen stellen und
wippen. Dabei berühren
die Fersen nicht den
Boden.



Anspannen, entspannen:
Aufrechter Sitz auf der
Stuhlkante. Nacheinan-
der alle Muskelpartien
anspannen, begonnen
wird bei den Beinen.
Spannung 10–15 Sekun-
den halten – dann lösen.

Mit freundlicher
Empfehlung:

ifaa

1



Aufrechter Sitz. Die Fer-
sen im Wechsel anheben
und senken, die Ballen
bleiben auf dem Boden.
Die Füße so weit stre-
cken wie möglich.
Geschwindigkeit nach
und nach erhöhen.

2



Stand schulterbreit. Die
Arme über Kopf. Hand-
flächen zeigen zur
Decke. Dynamisch im
Wechsel durch Schulter-
bewegung langsam auf
und ab strecken. Blick
geht zur Decke.

3



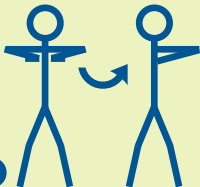
Stand hüftbreit. Die
Hände in die Seiten
stützen und das Becken
großzügig kreisen lassen.
Spannung in den Leisten
und an der Rückseite der
Oberschenkel spürbar
machen.

4



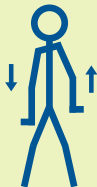
Schulterkreisen: Die Arme hängen locker, die Schultern werden gleichzeitig in die selbe Richtung gerollt. Langsame, großzügige Bewegung. Richtung nach einigen Wiederholungen wechseln.

5



Stand schulterbreit. Arme in Brusthöhe, Handflächen zeigen nach vorn. Die Füße bleiben stehen, der Oberkörper wird langsam nach rechts bis zum Anschlag gedreht, dann über die Mitte nach links. Jedes Mal ein Stückchen weiter.

6



Stand schulterbreit. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Arme im Wechsel nach unten ziehen. Der Kopf geht mit in die Bewegung, die Flanken dehnen sich.