

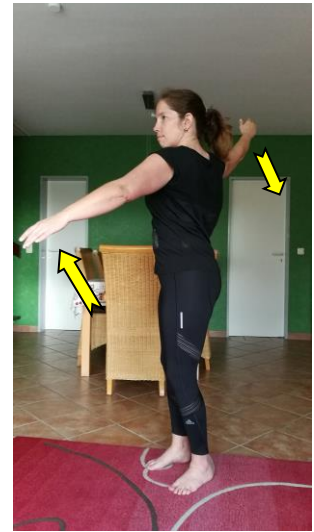
# Übungen zur Dehnung und Mobilisation

## 1. Schulterkreisen rückwärts



Abwechselnd oder beide gleichzeitig

## 2. Armkreisen rückwärts



Abwechselnd und langsam

## 3. Oberkörperdrehung



Arme locker in Schulterhöhe herumdrehen

## 4. Umarmung und weite Öffnung Brustkorb



Oberen Rücken langsam runden/ strecken

## 5. Schulterblick



Langsam von Seite zu Seite schauen

## 6. Ohr Richtung Schulter kippen



Kopf langsam kippen, Schultern herunterziehen



### 7. Obst pflücken



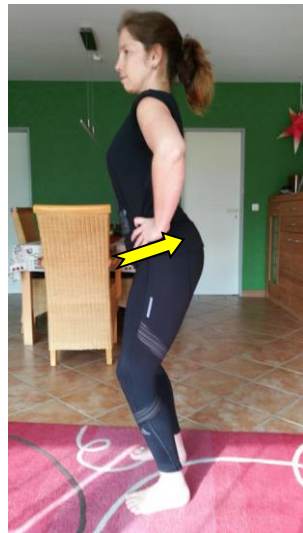
Abwechselnd die Flanken lang ziehen

### 8. Gewichtsverlagerung und Fußsohlen rollen



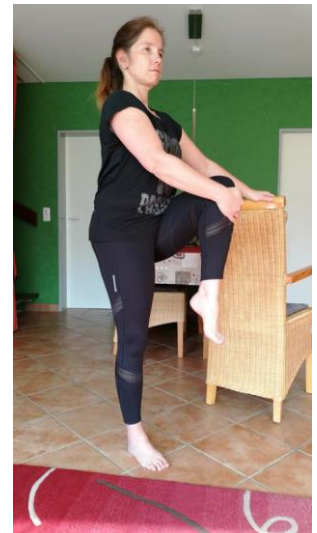
Ellbogen entgegengesetzt zurückziehen

### 9. Becken kippen oder kreisen



Schulterbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien

### 10. Knie abwechselnd an Oberkörper ziehen



Knie nur so hochziehen wie der aufrechte Stand möglich ist

### 11. verstärkte Flankendehnung



Ellbogen über Kopf zur Seite ziehen, Knie auf gleicher Seite vorschieben

### 12. Becken mobilisieren



Knie nach außen/innen drehen, die Fußspitze entweder aufgesetzt oder in der Luft halten

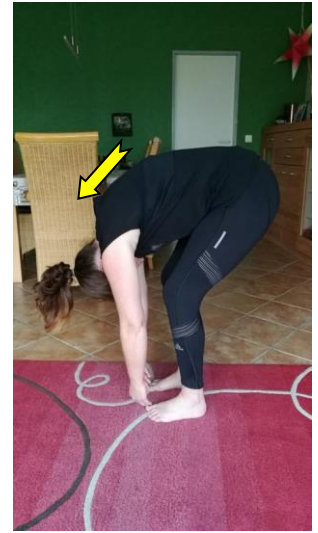
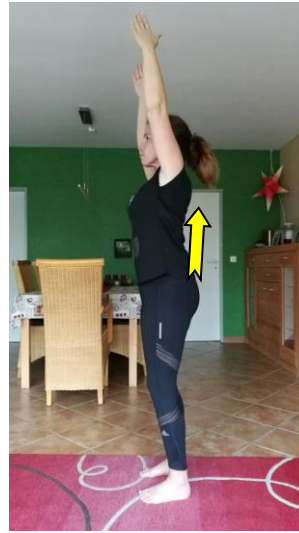


**13. Arm- und Brustmuskeldehnung**



Stand mit leicht gebeugten Knien, Hände hinter dem Rücken fassen, halten oder ggf. zurückziehen

**14. Rücken auf- und abrollen**



Hüftbreiter Stand: Wirbel für Wirbel abrollen und wieder hochrollen

**15. Waden dehnen**



Langes Bein nach hinten setzen, Oberkörper in Verlängerung des hinteren Beines

**16. Beininnenseite dehnen**



Aus dem Grätschstand Gewicht verlagern und auf das gebeugte Bein stützen

**17. Hüftbeuger/vorderen Oberschenkel dehnen**



Fuß fassen oder in die Socke/den Schuh fassen

**18. Beinaußenseite/Gesäßmuskel dehnen**



Im Stand oder Sitzen bei aufrechtem Rücken