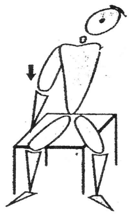
Nr.	Wdh.		Dehn-dauer

I. Hals- u. Nackenmuskulatur:



(1)

Der entspannte Nacken

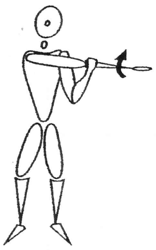
- Kopf zur Seite neigen
- Schulter der Gegenseite aktiv nach unten ziehen, unterstützt durch Griff am Stuhl
- Variation durch unterschiedliche Kinnpositionen
- Spüren Sie die Dehnung in der seitlichen Halsmuskulatur und im Nacken

(2)

Kopfneigen

- Kopf nach vorne neigen
- Die Hände unterstützen durch vorsichtigen Zug
- Spüren Sie die Dehnung im Nacken und im oberen Rücken

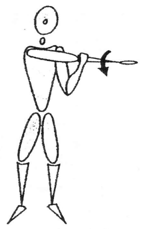
I. Schultermuskulatur:



(3)

Wegweiser II

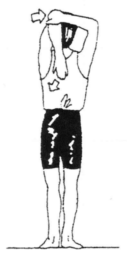
- Drehen des Armes, so daß der Daumen nach oben zeigt
- Gestreckten Arm an den Körper ziehen
- Gedehnt werden die Innenrotatoren des Schultergelenks



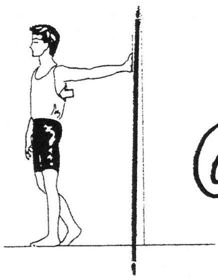
(4)

Wegweiser I

- Drehen des Armes, so daß der kleine Finger nach oben zeigt
- Gestreckten Arm an den Körper ziehen
- Gedehnt werden die Außenrotatoren des Schultergelenks



(5)



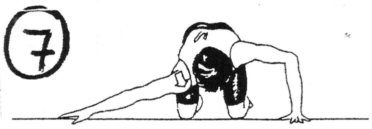
(6)

Ausführung: Im Stand, Kniegelenke leicht gebeugt, eine Hand hinter den Kopf zwischen die Schulterblätter legen. Mit der anderen Hand den Ellbogen greifen und vorsichtig steigernd hinter den Kopf nach hinten unten ziehen. Seitenwechsel.

Ausführung: In Schrittstellung, Knie gebeugt, hinter dem Körper den gestreckten Arm über Schulterhöhe fixieren. Wegdrehen des Rumpfes. Seitenwechsel.

I. Brustmuskulatur:

(7)

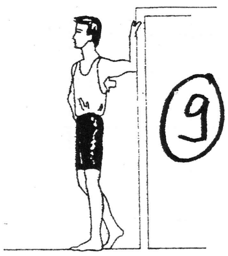


usführung: Kniestand am Boden. Oberkörper abwärts eneigt und einen Arm seitlich wegstrecken. Die Schulter uf der Seite des gestreckten Armes wird langsam zum ɔoden hinuntergedrückt, so daß eine Spannung im Brustmuskel zu spüren ist. Seitenwechsel.

(8)

Pectoralis-Partnerdehnung

- Der Partner stabilisiert den geraden Rücken mit seinem seitlich gestellten Bein
- Arme heben, Handflächen nach oben
- Partner zieht die Arme - Griff am Oberarm - nach hinten oben, bis eine deutliche Dehnung der Brustmuskulatur spürbar wird
- Es bietet sich eine Methodenkoppelung Anspannung-Entspannung und Kontraktion der Antagonisten an



(9)

Ausführung: Schrittstellung seitlich an der Wand, wandnahes Bein vorne, Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt. Den wandnahen Arm etwas über Schulterhöhe nach hinten führen und die Handfläche an der Wand fixieren. Der Oberkörper wird leicht zur anderen Seite gedreht, so daß eine Spannung im Brustmuskel zu spüren ist. Seitenwechsel.

Bemerkungen: