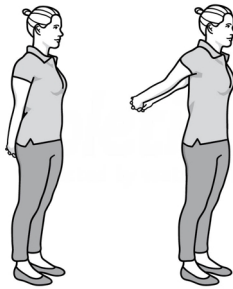


1 Hinweis

Schwerpunkt: Dehnung der Muskulatur in den oberen Extremitäten.
Pro Muskel bitte immer 3 Sätze zu je 15 bis 20 Sekunden Dehnung.
Dazu den zu dehnenden Muskel ganz bewusst entspannen und ihn bis zur Schmerzgrenze dehnen. Anschließend sofort ganz wenig nachlassen (so dass es aber immer noch zu spüren ist) und dann 15-20 Sekunden halten.
Zudem können die Übungen für die Beine vom 1.5. gern wiederholt werden.

2 Dehnung Brustmuskulatur



8618

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

3 Dehnung Unterarmmuskulatur dorsal



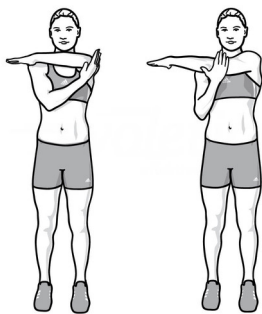
8619

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

4 Dehnung Schulter+ triceps brachii beidseitig Stand



2576

Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, der Arm der zu dehnenden Seite gebeugt auf Schulterhöhe vor dem Rumpf, Hand auf Höhe der contralateralen Schulter, die andere Hand am Ellenbogen der zu dehnenden Seite, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arm vor dem Rumpf zur contralateralen Seite führen und halten, Ausweichbewegungen vermeiden

Endposition der zu dehnende Arm so weit wie mgl. zur contralateralen Seite geführt, Schultergelenk nach vorn geschoben

5 Mobilisation Schulter+ Dehnung triceps brachii einseitig Stand



2578

Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, der Arm der zu dehnenden Seite gebeugt hinter dem Kopf, die andere Hand am Ellenbogen der zu dehnenden Seite, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arm hinter dem Kopf zur contralateralen Seite führen und halten, Ausweichbewegungen vermeiden

Endposition der zu dehnende Arm so weit wie mgl.zur contralateralen Seite geführt

6 Dehnung des Bizeps

8999

Ausgangsposition Aufrecht stehen, seitlich mit der Schulter an der Wand stehen, gestreckten Arm in Schulterhöhe an der Wand nach hinten zeigen lassen. Die Handfläche muss zur Wand zeigen.

Bewegungsablauf Die äußere Schulter nach hinten drücken und Dehnung halten