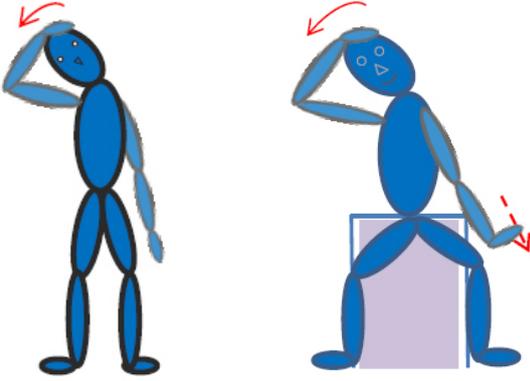
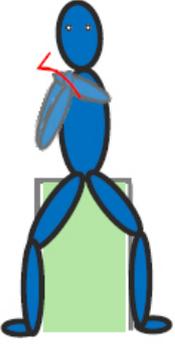
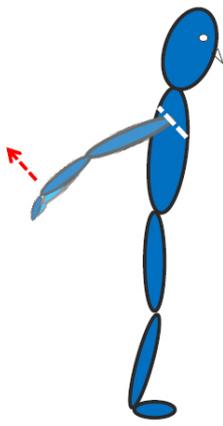


Ausgleichsübungen:

Dehnung Schulter – Nacken – Brust

Den Körper fit halten – das kann jeder tun.

15.04.2020

	<p>Dehnung der seitlichen Hals-Nacken-Muskulatur</p> <p>Rücken gerade lassen, Schultern unten lassen. Kopf leicht zur Seite neigen. Arm der Gegenseite in Richtung Boden strecken. Zur Verstärkung der Dehnung kann der Kopf mit der Hand zur Seite gezogen werden. Der Dehnungsreiz sollte noch „angenehm“ sein.</p> <p>Dehnung ca. 15 sec. halten, Seitenwechsel.</p>
	<p>Dehnung der hinteren Schulter-Muskulatur</p> <p>Rücken gerade lassen, Schultern unten lassen. Hand zur gegenüberliegenden Schulter führen und ablegen. Mit der freien Hand gegen den Ellenbogen drücken. Der Dehnungsreiz sollte noch „angenehm“ sein.</p> <p>Dehnung ca. 15 sec. halten, Seitenwechsel.</p>
	<p>Dehnung der Brust-Muskulatur</p> <p>Rücken gerade lassen, Schultern unten lassen. Bauchmuskeln anspannen, Hohlkreuz vermeiden. Arme nach hinten und unten ziehen. Schulterblätter nähern sich dadurch an. Die Dehnung sollte vorne, d.h. in der Brustmuskulatur, zu spüren sein.</p> <p>Dehnung ca. 15 sec. halten, Seitenwechsel.</p>