

# Dehnungsübungen

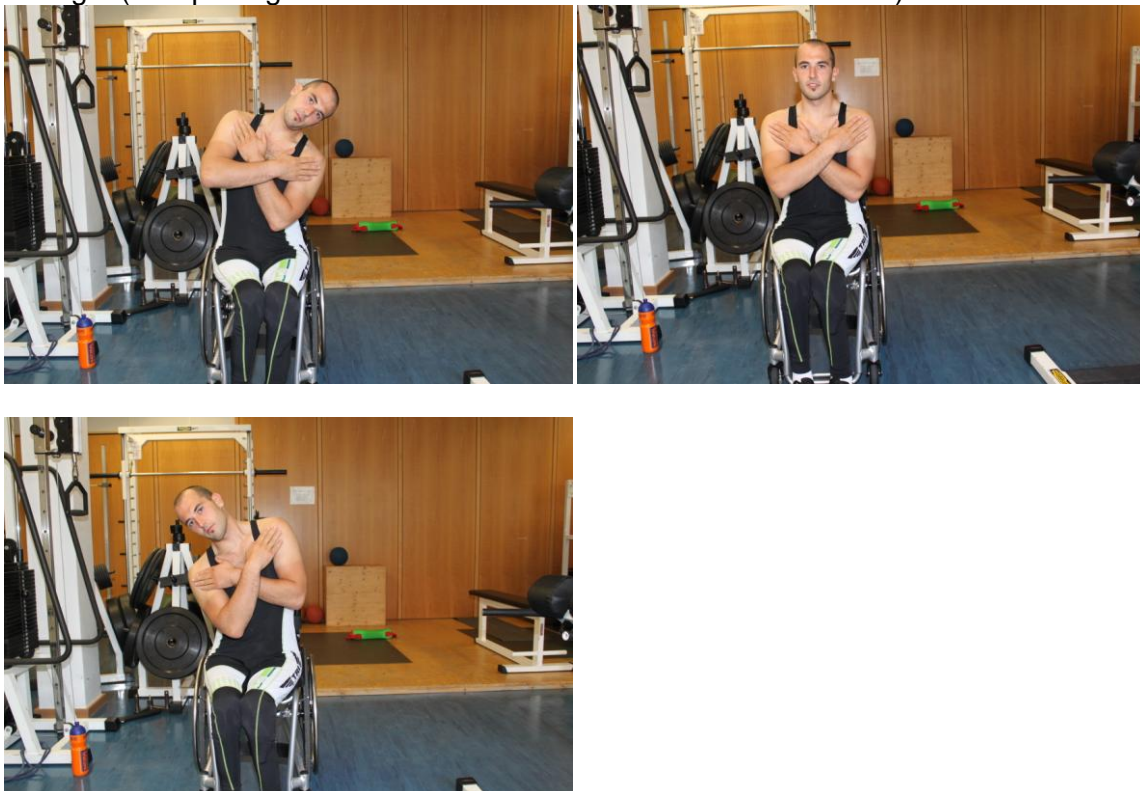
Übungskatalog von Thomas Frühwirth

Übungen	Siehe Fotoserie
Intensität	ziehen im Muskel/Ansätze – leichter Schmerz
Dauer / WH	20-30sek statisch halten (Atmen nicht vergessen)
Pause	10sek
Umfang / Dichte	2-3 Serien pro Übung
Häufigkeit	4-6mal/ Woche; ca. 20-30min

Übung 1 (Schulter nach oben/unten ziehen)



Übung 2 (Rumpfbeuge seitlich links/rechts – Drehachse ist Brustbein)



Übung 3 (Dehnen der Nackenmuskulatur - mit Hand „gegenhalten“)



Übung 4 (Kopf im Halbkreis nach vorne kreisen – Dehnung links/rechts kurz halten)



Übung 5 (Oberkörperdrehen und auf jeder Seite ein paar Sekunden in Dehnung)





Übung 6 (Rumpfbeugen seitlich mit Armunterstützung – Bogenspannung erreichen)



Übung 7 (in Endpositionen für ein paar Sekunden hinein dehnen; mehrmals wiederholen)



Übung 8



### Übung 8 (Armvariationen durchführen)



### Übung 9



### Übung 10



Übung 11



Übung 12



Übung 13



Übung 14



Übung 15 (Armkreisen; parallel, Gegengleich,...)

