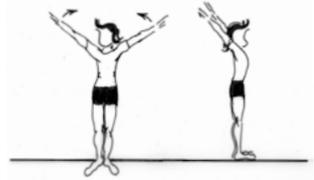


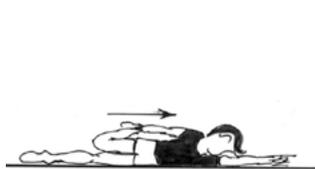
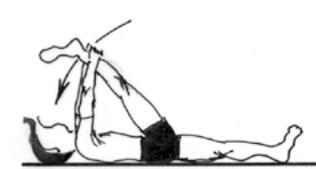
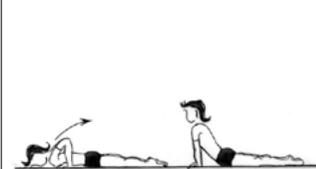
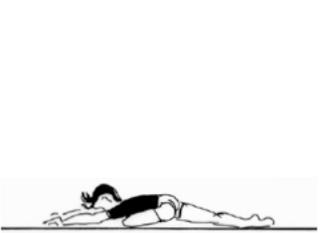
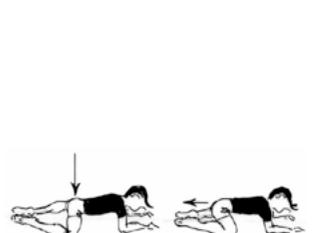
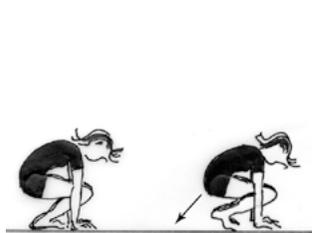
Dehnen

Beispiele Kombination (statisch)

<p>Nacken/Hals hinten Nackendehnung in Rückenlage</p> <p>In der Rückenlage den Hinterkopf mit flach übereinander gelegten Händen fassen und anheben, bis das Kinn knapp oder ganz das Brustbein berührt. Die Arme sind nah am Kopf, die Ellbogen Richtung Decke gerichtet. Die Schulterblätter bleiben auf dem Boden. Diese Position halten, dann langsam auflösen.</p> 	<p>Rumpf hinten Pflug</p> <p>In der Rückenlage, mit den Armen neben dem Körper, die Knie über dem Kopf ablegen oder sogar strecken. Das Gewicht ruht auf den Schultern und nicht auf dem Nacken. In dieser Position bleiben.</p>  <p><i>Übergang: in die Seitenlage drehen.</i></p>	<p>Oberschenkel/Hüfte vorne Knie anwinkeln in Seitenlage (1. Bein)</p> <p>In der Seitenlage das obere Knie beugen, mit der Hand das Rist des Fusses fassen und die Ferse Richtung Gesäss ziehen. In dieser Position bleiben.</p>  <p><i>Übergang in die Rückenlage drehen.</i></p>	<p>Oberschenkel hinten Beinanzieher (re und li Bein)</p> <p>In der Rückenlage ein Bein gestreckt zum Oberkörper ziehen (mit den Händen oder einem Band/Seil). Diese Position halten.</p>  <p><i>Übergang: in die Seitenlage drehen.</i></p>	<p>Oberschenkel/Hüfte vorne Knie anwinkeln in Seitenlage (2. Bein)</p> <p>In der Seitenlage das obere Knie beugen, mit der Hand das Rist des Fusses fassen und die Ferse Richtung Gesäss ziehen. In dieser Position bleiben.</p>  <p><i>Übergang: über die Seite aufstossen.</i></p>	<p>Rumpf vorne Kobra</p> <p>In Bauchlage die Hände unter oder vor den Schultern platzieren und die Arme strecken, bzw. den Oberkörper anheben. Das Becken sinken lassen und den Brustkorb via Brustbein anheben. Der Rücken ist in einer rückwärtigen Beugung. Der Blick geht geradeaus. Diese Position halten.</p> 
<p>Oberschenkel aussen/Gesäss Taube</p> <p>Das rechte Bein ist angewinkelt und auf der Aussenseite abgelegt, die rechte Ferse ist nahe beim linken Hüftknochen. Das linke Bein ist nach hinten ausgestreckt und der Oberkörper nach vorne abgelegt, bzw. auf die Hände oder Unterarme gestützt. Das Becken ist waagrecht über dem Boden (beide Hüftknochen gleich weit weg vom Boden) und sinkt Richtung Boden. Position halten, anschliessend Seite wechseln.</p> 	<p>Oberschenkel innen Frosch</p> <p>Aus dem Vierfüsslerstand auf den Unterarmen die Knie auseinandergrätschen, während die Füsse zusammenbleiben. Sitzbeinhöcker nach hinten stossen (Richtung Hohlkreuz). Den Schultergürtel organisiert halten (kein Zusammensinken zwischen den Schulterblättern). In die Position hineinsinken und diese halten.</p> 	<p>Waden Kauerstand</p> <p>Im Kauerstand die Fersen Richtung Boden sinken lassen. Intensiver wird die Dehnung, wenn ein Unterschenkel und Rist auf den Boden abgelegt werden. In diesem Fall die Seite anschliessend wechseln. Die Dehnung wird in beiden Fällen gehalten.</p>  <p><i>Übergang: Wirbel für Wirbel Stehen aufrollen.</i></p>	<p>Arme/Schultern Schulteröffner</p> <p>In aufrechter Position die Hände hinter dem Rücken verschränken. Die Ellbogen strecken und die Arme leicht nach hinten-oben anheben. Der Rumpf ist stabil, die Schultern bleiben tief, der Nacken entspannt. In dieser Position bleiben.</p> 	<p>Nacken/Hals seitlich Kopfneigen</p> <p>In aufrechter Position (stehend oder kniend) den Kopf auf die rechte Seite neigen, das linke Ohr «hört» Richtung Decke und die linke Schulter gibt Zug zum Boden. Diese Position halten, langsam auflösen und dann die Seite wechseln.</p> 	<p>Brustmuskulatur Gewinnerpose</p> <p>Stehend die gestreckten Arme etwas über Schulterhöhe anheben und nach hinten ziehen. Halten der Körperspannung und des geraden Rückens (kein Hohlkreuz). Diese Position halten.</p> 

Dehnen

Beispiele Kombination (statisch)

Nacken/Hals hinten Nackendehnung in Rückenlage	Rumpf hinten Pflug	Oberschenkel/Hüfte vorne Knie anwinkeln in Seitenlage (1. Bein)	Oberschenkel hinten Beinzieher (re und li Bein)	Oberschenkel/Hüfte vorne Knie anwinkeln in Seitenlage (2. Bein)	Rumpf vorne Kobra
	 <p>Übergang: in die Seitenlage drehen.</p>	 <p>Übergang in die Rückenlage drehen.</p>	 <p>Übergang: in die Seitenlage drehen.</p>	 <p>Übergang: über die Seite aufstossen.</p>	
Oberschenkel aussen/Gesäss Taube	Oberschenkel innen Frosch	Waden Kauerstand	Arme/Schultern Schulteröffner	Nacken/Hals seitlich Kopfeigen	Brustmuskulatur Gewinnerpose
		 <p>Übergang: Wirbel für Wirbel ins Stehen aufrollen.</p>	