

AUSGANGSSTELLUNG



Hüftbreiter Stand
Hinterkopf nach oben ziehen

STRECKUNG WIRBELSÄULE DEHNUNG UNTERARM MUSKULATUR



Hände falten und Arme nach oben strecken
Rumpf lang machen

DEHNUNG UNTERARM MUSKULATUR



Arm nach vorne strecken
Hand nach hinten strecken

DEHNUNG BRUSTMUSKULATUR



Hände falten und Arme nach hinten strecken
Brustbein nach oben schieben

DEHNUNG NACKENMUSKULATUR



Kopf nach vorne beugen
Nacken dehnen

DEHNUNG SEITLICHE NACKENMUSKULATUR



Kopf zur Gegenseite neigen
Arm nach unten ziehen

DEHNUNG VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR



Ferse zum Gesäß ziehen
Becken vorschieben

DEHNUNG HINTERE UNTERSCHENKELMUSKULATUR



Ferse auf den Boden drücken
Becken vorschieben

DEHNUNG HINTERE BEINMUSKULATUR



Zehenspitzen nach oben ziehen
Gesäß tief schieben

KRÄFTIGUNG RÜCKENMUSKULATUR



Beide Arme nach vorne strecken
Rücken gerade, Gesäß tief ziehen

DEHNUNG SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR



Gestreckten Arm lang ziehen
Rumpf zur Seite ziehen

MIKROPAUSE DEHNUNG LENDENWIRBELSÄULE



Becken nach vorne schieben
Oberkörper nach hinten strecken

Machen Sie sich diese Übungen – ganz gleich in welcher Reihenfolge – zur täglichen Gewohnheit. Sie werden sehen, dass sie Ihnen gut tun.

GENERELL GILT:

Täglich fünf Minuten Training ist besser als eine halbe Stunde pro Woche. Die Übungen nicht ruckartig, sondern in fließenden, gleichmäßigen Bewegungen durchführen. Die Übungen bestehen aus der Kategorie „Mobilisation und Dehnung“. Einzelne Übungen immer wieder in den Arbeitstag einflechten, je öfter desto besser!

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG
Espanstraße 36, 91238 Offenhausen, Germany
Tel.: +49 9158 17-700, www.dauphin-group.com

