

NACKENMUSKULATUR
- KOPF LANGSAM ZU EINER SEITE NEIGEN
- BLICK NACH VORNE
- AKTIVES HERUNTERZIEHEN DER SCHULTERN VERSTÄRKT DIE DEHNUNG
- WIEDERHOLUNG AUF DER ANDEREN SEITE

SCHULTERMUSKULATUR
- RECHTER ARM GESTRECKT
- LINKER ARM ZIEHT RECHTEN ARM ZUM OBERKÖRPER
- SCHULTERN UNTEN HALTEN
- WIEDERHOLUNG AUF DER ANDEREN SEITE

BRUSTMUSKULATUR
- ARME HINTER DEM KÖRPER VERSCHRÄNKEN
- SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMENFÜHREN & SCHULTERN NACH UNTEN ZIEHEN

GESÄßMUSKULATUR
- AUFRECHTER SITZ
- SPRUNGGELENK DES RECHTEN BEINES AUF DEN LINKEN OBERSCHENKEL ABLEGEN
- OBERKÖRPER LEICHT NACH VORNE BEUGEN
- WIEDERHOLUNG MIT DEM ANDEREN BEIN

HÜFTBEUGER
- AUFRECHTER STAND
- BECKEN LEICHT NACH VORNE DRÜCKEN

SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR
- AUFRECHTER SITZ
- OBERKÖRPER ZUR SEITE DREHEN & ARME AUßEN AM OBERSCHENKEL ABLEGEN
- WIEDERHOLUNG AUF DER ANDEREN SEITE

WADENMUSKULATUR
- AUFRECHTER SITZ
- FERSE MIT GESTRECKTEM BEIN AUF DEN BODEN AUFSTELLEN
- ZEHEN ZUM KÖRPER ZIEHEN
- WIEDERHOLUNG MIT DEM ANDEREN BEIN

GANZKÖRPER STRETCHING

**BLEIBEN SIE AKTIV,
BLEIBEN SIE DEHNBAR!**



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.