

Dehnen

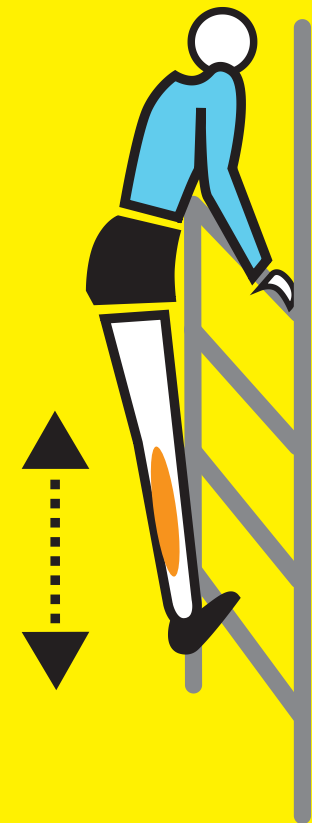
MODUL BEWEGLICHKEIT



4F circle

EINE MARKE VON PLAYPARC

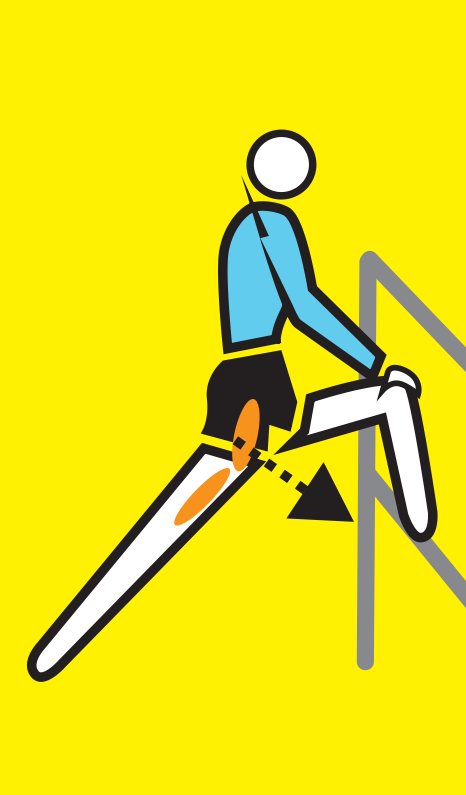
Wade



Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Lassen Sie die Fersen so weit wie möglich nach unten sinken. Strecken Sie die Knie, bis Sie die Spannung in den Waden spüren.

15-20 Sekunden halten
2-3 mal

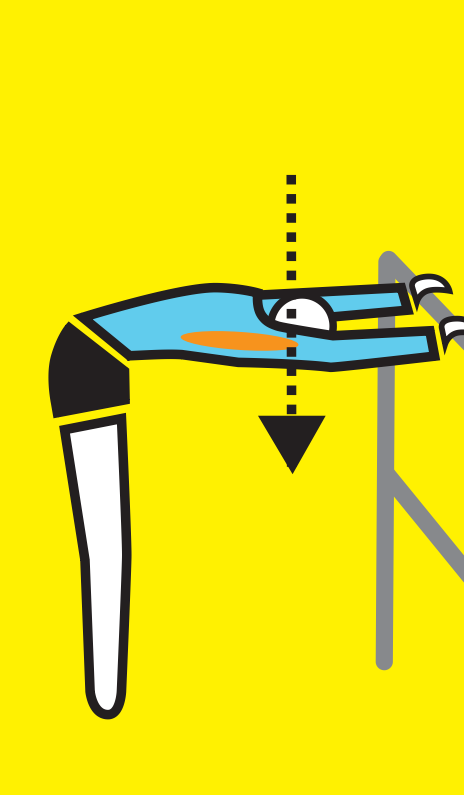
Hüfte Vorderseite



Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Ihr Blick und die Fußspitzen zeigen gerade nach vorne. Schieben Sie die Hüfte nach vorne und unteren Rücken gerade halten! Kniewinkel des vorderen Beines etwa 90 Grad, bis Sie die Spannung auf der Hüft-Vorderseite spüren.

15-20 Sekunden halten
2-3 mal

Brust



Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Drücken Sie die Brust langsam Richtung Boden. Knie leicht beugen und Rücken gerade halten, bis Sie die Spannung in der Brust spüren. Greifen Sie von Zeit zu Zeit unterschiedliche Höhen und variieren Sie die Griffbreite.

15-20 Sekunden halten
2-3 mal

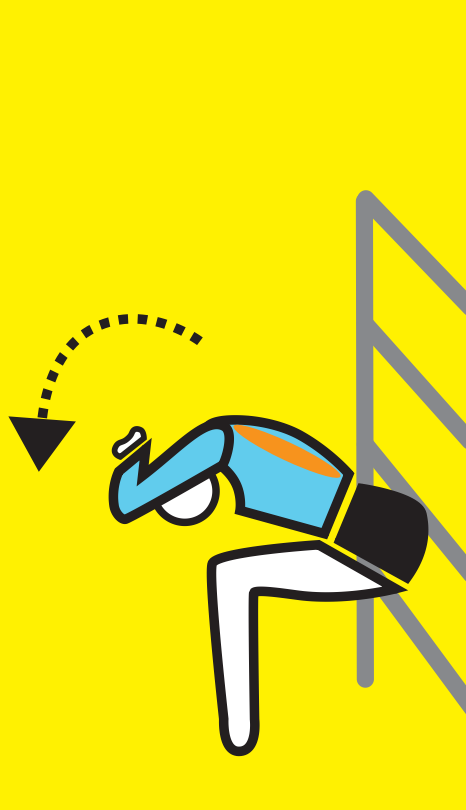
Oberschenkel Rückseite



Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Ihr Blick und die Fußspitzen zeigen gerade nach vorne. Beugen Sie sich in der Hüfte so weit, wie ohne Schmerz möglich, nach vorne. Rücken gerade halten, bis Sie die Spannung auf der Oberschenkelrückseite spüren.

15-20 Sekunden halten
2-3 mal

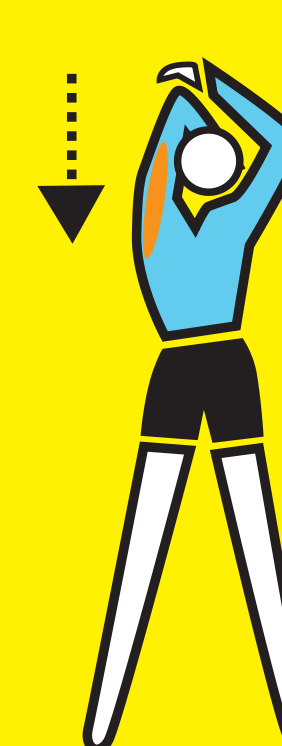
Rücken/Nacken



Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Kniewinkel etwa 90 Grad. Beugen Sie den Rücken nach vorne und unterstützen Sie den Zug mit den Händen am Hinterkopf, bis Sie die Spannung im gesamten Rücken bis in den Nacken spüren. **Variante:** Kopf in der Dehnungsposition langsam abwechselnd zu beiden Seiten neigen und halten.

15-20 Sekunden halten
2-3 mal

Oberarm Schulter



Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Einen Arm nach hinten beugen und mit der anderen Hand den Ellenbogen nach hinten unten drücken. Kopf aufgerichtet lassen, bis Sie die Spannung in Oberarm und Schulter spüren.

15-20 Sekunden halten
2-3 mal

Oberschenkel Vorderseite



Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Beugen Sie ein Knie und ziehen die Ferse Richtung Gesäß. Die Knie bleiben nahe zusammen. Rücken gerade halten, bis Sie die Spannung auf der Oberschenkelvorderseite spüren.

15-20 Sekunden halten
2-3 mal

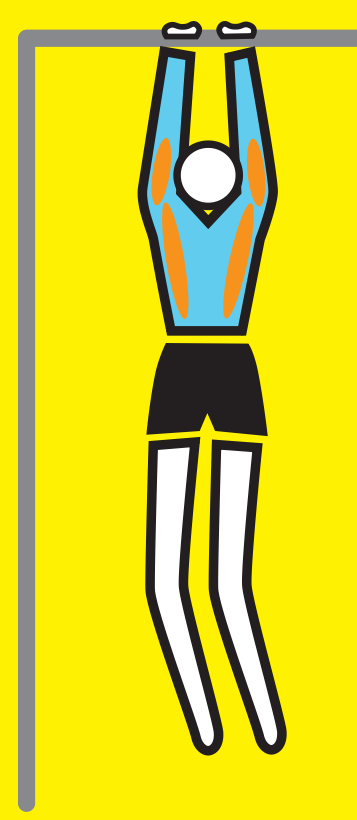
Oberkörper seitlich
Oberschenkel innen



Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Ihr Blick und die Fußspitzen zeigen gerade nach vorne. Beugen Sie sich langsam in der Hüfte seitwärts zur Sprossenwand und greifen diese mit der oberen Hand. Mit der unteren Hand drücken Sie die Hüfte von der Sprossenwand weg, bis Sie die Spannung auf der äußeren Körperseite und der Oberschenkelinnenseite spüren.

15-20 Sekunden halten
2-3 mal

Ganzkörper Traktion



Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Kopf entspannt nach vorne hängen lassen. Die Knie beugen und mit dem Körpergewicht an der Reckstange hängen, bis Sie die Streckung des ganzen Rumpfes spüren.

15-20 Sekunden halten
2-3 mal