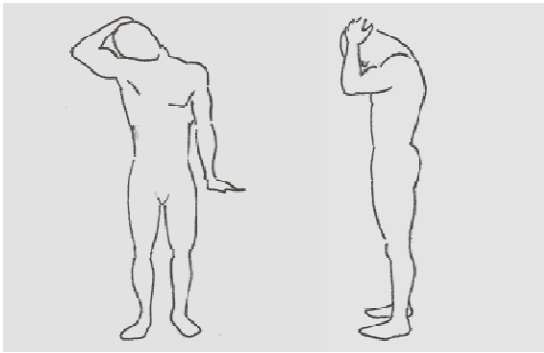


# Beispiele für Dehnübungen I

## Hals- & Nackenmuskulatur



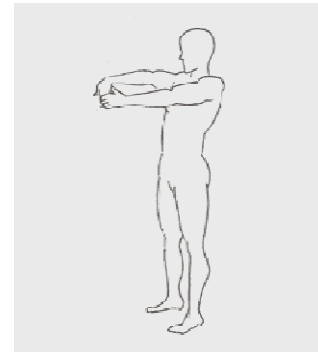
-> Für die seitliche Muskulatur:  
auch die Gegenseite dehnen

## Oberarme/Schultern



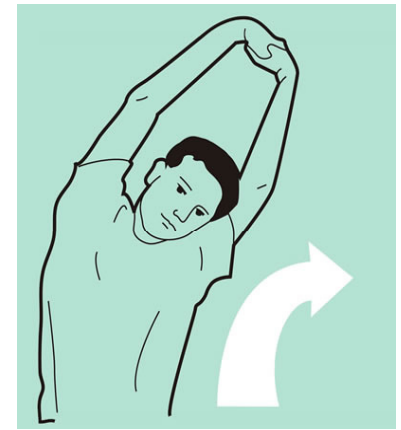
-> jeweils jede Seite dehnen

## Unterarme



-> Übung auch mit  
Handrücken nach oben  
durchführen  
-> immer beide Arme dehnen

## Rumpf



-> Bei dieser Übung kann  
auch ein Golfschläger  
zwischen den Händen quer  
über dem Kopf gehalten  
werden  
-> zu beiden Seiten Dehnen

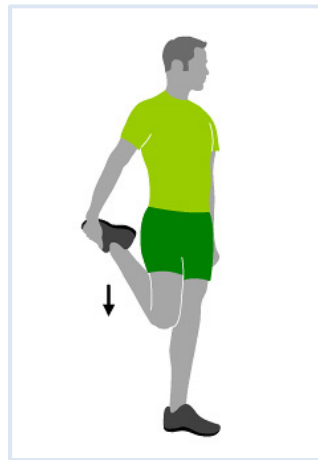
# Beispiele für Dehnübungen II

## Wadenmuskulatur



- > Auf geraden Rücken und gerade Fußstellung achten
- > auch das linke Bein dehnen

## Oberschenkelvorderseite



- > Bei Gleichgewichtsproblemen ruhig mit der linken Hand eine Stütze (z.B. Wand) nehmen
- > Auch das linke Bein dehnen

## Oberschenkelrückseite



- > darauf achten, dass der Standfuß gerade auf dem Boden steht
- > auch das linke Bein dehnen