

Holsingvital

Persönliches Übungsprogramm

Stretching / Mobility

HolsingVital GmbH

Brunnenallee 3, 32361 Preußisch Oldendorf



©Physiotools

Sie stehen aufrecht und strecken im Wechsel einen Arm so weit es geht nach oben ("Kirschen pflücken").

- 10x pro Arm



©Physiotools

Sie stehen aufrecht, die Hände stützen Sie in den unteren Rücken.

Nun lehnen Sie sich soweit es geht nach hinten und verweilen in dieser Position 1 Atemzug.

- 10x zurücklehnen



©Physiotools

Sie stehen schulterbreit, eine Hand an der Hüfte. Die andere Hand strecken Sie schräg über den Kopf aus, dabei neigen Sie den Körper zur Seite.

- Position für 5 Atemzüge halten, danach die Seite wechseln



©Physiotools

Sie stehen aufrecht und neigen sich langsam nach vorne-unten.

Sie versuchen soweit wie möglich mit den Händen Richtung Zehen zu kommen, die Knie bleiben dabei gestreckt.

- Position für 5 Atemzüge halten, bei jeder Ausatmung versuchen weiter nach unten zu kommen

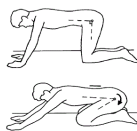


©Physiotools

Sie knien sich auf ein Bein, das andere Bein ist vorne aufgestellt, mit den Händen stützen Sie sich auf dem vorderen Bein ab.

Nun schieben Sie das Becken nach vorne. Wenn Sie noch keine Dehnung spüren, stellen Sie das vordere Bein weiter nach vorne.

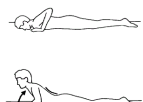
- Position für 5 Atemzüge halten, bei jeder Ausatmung versuchen das Becken weiter nach vorne zu schieben, danach die Seite wechseln



©Physiotools

Sie sind im Vierfüßlerstand und schieben das Gesäß Richtung Fersen, ohne die Position der Hände zu verändern.

- Position für 10 Atemzüge halten, bei jeder Ausatmung versuchen das Becken weiter nach hinten zu schieben



©Physiotools

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände auf Brusthöhe aufstellen. Nun drücken Sie den Oberkörper vom Boden weg, das Becken bleibt dabei auf dem Boden liegen.

- 10x nach oben drücken



©Physiotools

Sie liegen auf dem Rücken, die Füße sind eng nebeneinander aufgestellt. Nun kippen Sie abwechselnd langsam die Knie zur gleichen Seite.

- 10x pro Seite



©Physiotools

Sie liegen auf dem Rücken und ziehen die Knie soweit es geht zum Bauch. Wenn Sie Ihre Knie nicht greifen können, greifen Sie in Ihre Kniekehle.

- Position für 10 Atemzüge halten, bei jeder Ausatmung versuchen die Knie weiter Richtung Bauch zu ziehen