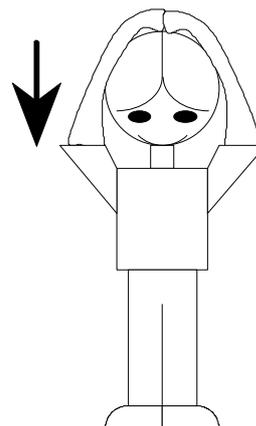


1. Federn Sie nicht, während Sie die Übungen durchführen. Führen Sie die Übungen **entspannt** durch und **langsam**. Wenn Sie federn oder ruckartig dehnen, werden Sie Ihren Körper nicht lockern, sondern eher noch mehr verspannen.
2. Sie betreiben Sport und haben einen Muskelkater ? Sie sollten abends den Muskel dehnen, in dem Sie den Muskelkater verspüren. Sie werden dann feststellen, dass der Muskelkater am nächsten Tag nicht mehr so stark oder gar verschwunden ist.
3. Dehnen Sie isoliert: Der Rest des Körpers soll entspannt sein. Konzentrieren Sie sich auf den Körperteil, den Sie dehnen.
4. **Dehnen ist kein Sport!** Somit soll Ihr Dehnungsprogramm auch kein Wettbewerb sein. Wenn Sie zu zweit oder in einer Gruppe mit mehreren Personen dehnen, sollten Sie nicht versuchen, Ihre „Mitdehner“ zu übertrumpfen.

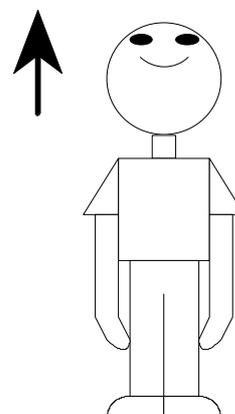
Übung Nr. 1

- Gerade hinstellen
- Mit den Händen hinter den Kopf fassen
- Den Kopf langsam nach vorne beugen
ca. 20 Sekunden halten
- Langsam den Kopf wieder heben



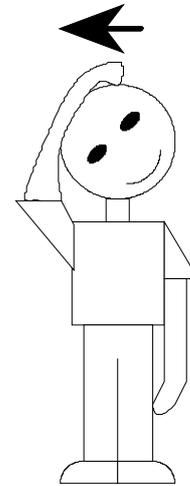
Übung Nr. 2

- Gerade hinstellen
- Arme locker hängen lassen
- Den Kopf langsam nach hinten beugen
ca. 20 Sekunden halten
- Langsam den Kopf wieder heben



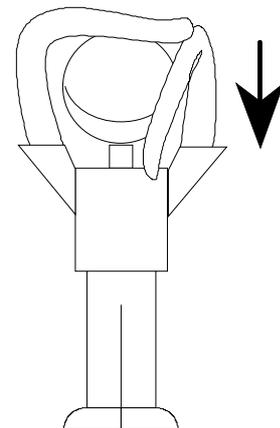
Übung Nr. 3

- Gerade hinstellen
- Mit der Hand an die gegenüberliegende Seite des Kopfes fassen
- Den Kopf langsam zur Seite neigen
- ca. 20 Sekunden halten
- Langsam den Kopf wieder heben
- Wie beschrieben Kopf zur anderen Seite neigen



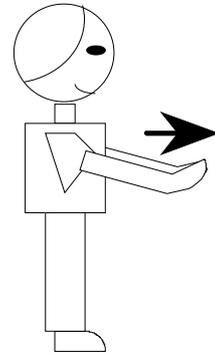
Übung Nr. 4

- Gerade hinstellen
- den Arm nach oben halten
- Mit der Hand den Rücken berühren
- Mit der anderen Hand den Ellenbogen fassen und den Arm nach hinten drücken
- ca. 20 Sekunden halten
- Wiederholung mit dem anderen Arm



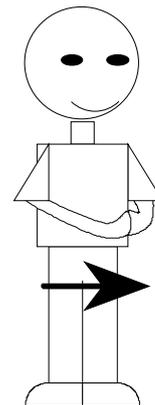
Übung Nr. 5

- Gerade hinstellen
- Hände falten und umdrehen
- Arme nach vorne / hinten ausstrecken
ca. 20 Sekunden halten



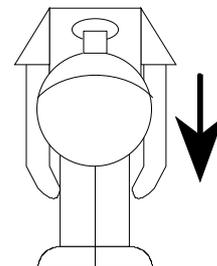
Übung Nr. 6

- Gerade mit leicht gespreizten Beinen hinstellen
- Mit der Hand an die gegenüberliegende Hüfte fassen
- Die andere Hand an dieselbige Hüfte
- Oberkörper in Richtung Hüfte drehen
- ca. 20 Sekunden halten
- Wiederholung mit der anderen Seite



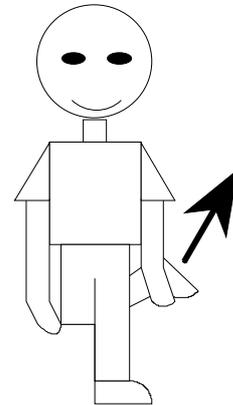
Übung Nr. 7

- Gerade hinstellen
- Oberkörper langsam nach vorne beugen
- Mit den Fingern die Zehenspitzen berühren
oder mit den Händen an die Waden fassen
- ca. 20 Sekunden halten



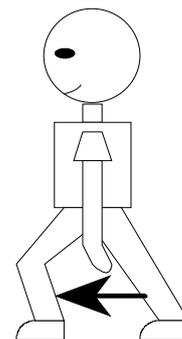
Übung Nr. 8

- Gerade hinstellen
- Das rechte / linke Bein nach hinten beugen
- Mit der gegenüberliegenden Hand den Fußknöchel fassen
- ca. 20 Sekunden halten



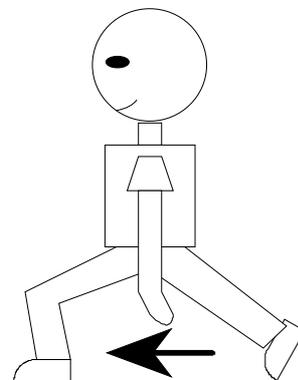
Übung Nr. 9

- Gerade hinstellen
- Leicht den Körper nach vorne beugen
- Dabei das rechte / linke Bein vorsetzen und leicht beugen
- Das andere Bein nach hinten durchstrecken
- Beide Füße sollten ganz den Fußboden berühren
- ca. 20 Sekunden halten



Übung Nr. 10

- Gerade hinstellen
- Ausfallschritt mit dem linken / rechten Bein nach vorne
- Das andere Bein nach hinten durchstrecken
- ca. 20 Sekunden halten



Übung Nr. 11

- Gerade hinstellen
- Rechtes / linkes Bein leicht anwinkeln
- Zehenspitzen auf den Fußboden
- Zehen nach vorne beugen
- ca. 20 Sekunden halten

