BEWEGUNGSHALTESTELLE

FAuF AKTIV UND FIT leben

SCHULTERKREISEN

Mobilisation der Schultergelenke

- Nimm einen hüftbreiten Stand ein und lege die Hände auf die Schultern.
- Hebe die Ellenbogen auf Schulterhöhe und male mit den Schultern kleine Kreise in die Luft. Beginne mit Kreisen nach vorne. Lass die Kreise langsam größer werden.
- Wechsle die Richtung und kreise die Schultern nach hinten.

15-mal in jede Richtung kreisen
> kurze Pause (15-30 Sek.)
>> 3- bis 5-mal wiederholen

AUSFALLSCHRITT

Dehnung der Wadenmuskulatur

- Gehe in Schrittstellung. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Arme hängen seitlich am Körper.
- Drücke die Ferse nun aktiv in den Boden, bis in der hinteren Wade eine Dehnung zu spüren ist.
- Komme langsam in die Ausgangsposition zurück und wechsle die Seite.

30 Sekunden jede Seite halten
> kurze Pause (15-30 Sek.)
>> 3- bis 5-mal wiederholen

Lust auf mehr? Für mehr Tipps und weitere Standorte hier scannen!

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

DSLG »Das Saarland lebt gesund!« Gemeinde Überherrn

Gemeinde Überherrn Ein kleines Stück Europa