

Reha-Training mit System

Dehnungsprogramm

Gesundheit

hat einen Namen

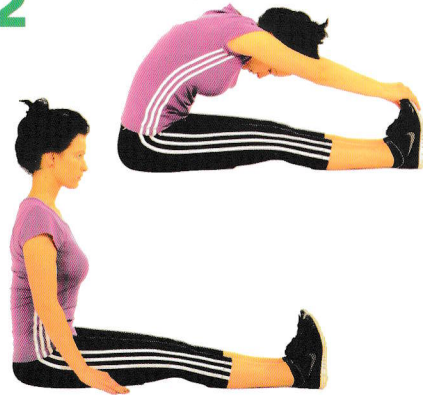
Reha-Sport-Bildung e.V.

1



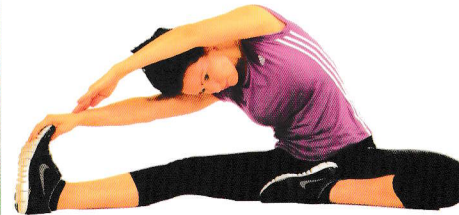
Fußspann beider Füße umfassen & Oberkörper einrollen (Nasenspitze Richtung Füße)

2



Beine gestreckt am Boden, Vorfüße herangezogen, Oberkörper den Füßen entgegen neigen

3



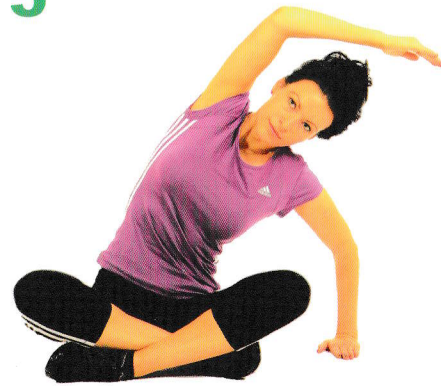
Bein langgestreckt, Oberkörper aufgerichtet dem lang gestreckten Bein entgegen neigen, obere Schulter deckenwärts heben

4



Mit Einatmung Oberkörper aufgerichtet zurück drehen, Handfläche aufwärts zeigend

5



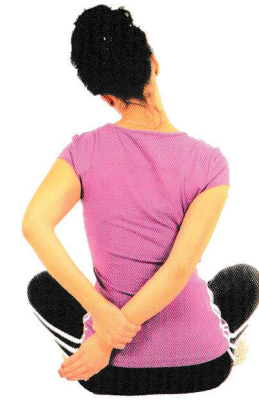
Mit Ausatmung Oberkörperseitneigung so weit, dass die Sitzbeinhöcker Bodenkontakt halten

6



Angewinkeltes Bein zum Körper heranziehen, freie Schulter mit aufgerichtetem Oberkörper zurück drehen

7



Hand und Kopf zur gleichen Seite bewegen, Blick geradeaus gerichtet, die abgewandte Schulter abwärts zum Boden senken

Je zwei Durchgänge, jeweils 20 Sekunden halten

„Um das Mögliche zu erreichen, müssen wir das Unmögliche versuchen.“

HERMANN HESSE

Reha-Training mit System

Dehnungsprogramm

Gesundheit

hat einen Namen

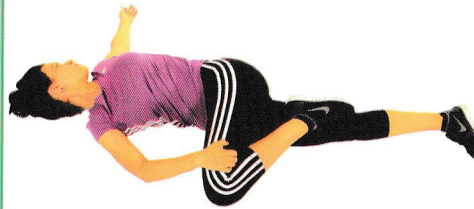
Reha-Sport-Bildung e.V.

8



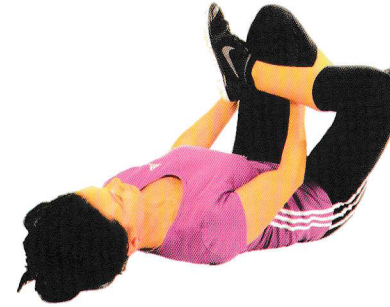
Eine Hand zwischen Schulterblätter führen, Ellenbogen zeigt aufwärts, andere Hand drückt am Ellenbogen die Hand Richtung Hosensbund

9



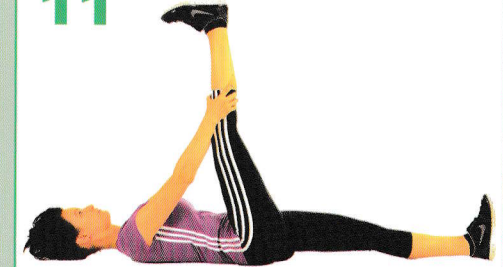
Knie über abgelegtes Bein dem Boden nahe bringen, Bodenkontakt mit gegenüberliegender Schulter & Arm halten

10



Beidhändig Oberschenkel des aufgestellten Beines umfassen und dicht an den Körper heranziehen

11



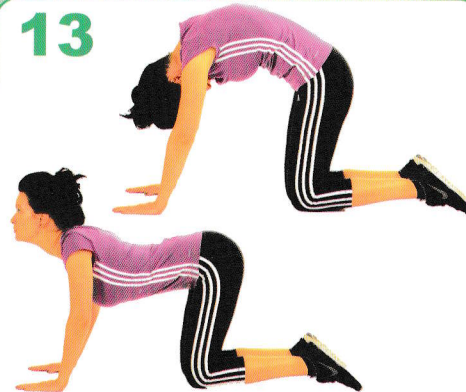
Langgestrecktes Bein senkrecht der Decke entgegen heben

12



Oberhalb des Sprunggelenkes fassen, Ferse dicht an das Gesäß heranziehen, Knie nah beieinander halten

13



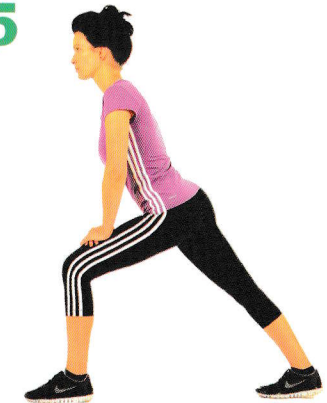
Im Wechsel Rücken von der HWS bis zum Becken einrollen und lang strecken (Katzenbuckel und Pferderücken)

14



Schulter nahe dem Boden senken, Rücken gestreckt, Oberkörper aufwärts der Decke entgegen drehen

15



Gewicht auf das vordere Bein verlagern, mit hinterer Ferse Bodenkontakt halten