

# 3047fit

## Beweglichkeit

Empfehlung:

- Übungen **nur** mit aufgewärmter Muskulatur durchführen
- Position korrekt einnehmen, ruhig atmen
- Ca. 20 Sekunden dehnen, ohne wippen

Viel Spass!

# **BEWEGLICHKEIT**

## *Unterarm an Wand*



### **Übungsbeschreibung**

Frontal zur Wand den Unterarm an die Wand legen. Den Arm an der Wand lassen und den Körper ausdrehen.

### **Durchführungshinweise**

Der Unterarm bleibt stets an der Wand. Der Rumpf bleibt stabil.

## **BEWEGLICHKEIT**

### *Oberschenkelstretch im Stand*



#### **Übungsbeschreibung**

Im Einbeinstand den freien Fuss zum Gesäss heranziehen. Das Knie bleibt neben dem Knie des Standbeins. Das Becken aufrichten, um die Dehnung zu erreichen.

#### **Durchführungshinweise**

Um das Gleichgewicht besser halten zu können, kann man sich an etwas festhalten.

## **BEWEGLICHKEIT**

### **Langsitz**



#### **Übungsbeschreibung**

Aufrecht sitzen und die Beine nach vorne strecken. Den geraden Oberkörper leicht in Richtung Zehen nach vorne ziehen.

#### **Durchführungshinweise**

Die Beine bleiben am Boden.

## **BEWEGLICHKEIT**

*Kopf zur Seite neigen*



### **Übungsbeschreibung**

Im stabilen Stand mit angespanntem Rumpf den Kopf auf eine Seite neigen. Der Gegenarm zieht dabei leicht nach unten und intensiviert die Dehnung.

### **Durchführungshinweise**

Den Körper lang machen und mit dem oberen Ohr in Richtung Decke ziehen.

## **BEWEGLICHKEIT**

### *Seitneigung mit Kreuzschritt*



#### **Übungsbeschreibung**

Die Beine im aufrechten Stand überkreuzen. Den Arm der Seite des vorderen Beines nach oben stretchen und auf die Gegenseite ziehen.

#### **Durchführungshinweise**

Im Gleichgewicht bleiben und das Standbein leicht gebeugt halten.