

## AUSGANGSSTELLUNG



Hüftbreiter Stand  
Hinterkopf nach oben ziehen

## STRECKUNG WIRBELSÄULE DEHNUNG UNTERARMMUSKULATUR



Hände falten und Arme nach oben strecken  
Rumpf lang machen

## DEHNUNG UNTERARMMUSKULATUR



Arm nach vorne strecken  
Hand nach hinten strecken

## DEHNUNG BRUSTMUSKULATUR



Hände falten und Arme nach hinten strecken  
Brustbein nach oben schieben

## DEHNUNG NACKENMUSKULATUR



Kopf nach vorne beugen  
Nacken dehnen

## DEHNUNG SEITLICHE NACKENMUSKULATUR



Kopf zur Gegenseite neigen  
Arm nach unten ziehen

## DEHNUNG VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR



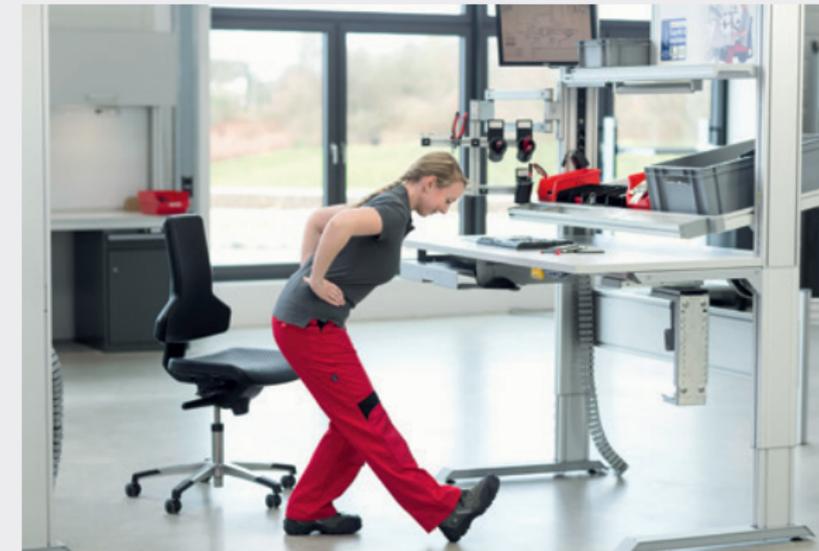
Ferse zum Gesäß ziehen  
Becken vorschieben

## DEHNUNG HINTERE UNTERSCHENKELMUSKULATUR



Ferse auf den Boden drücken  
Becken vorschieben

## DEHNUNG HINTERE BEINMUSKULATUR



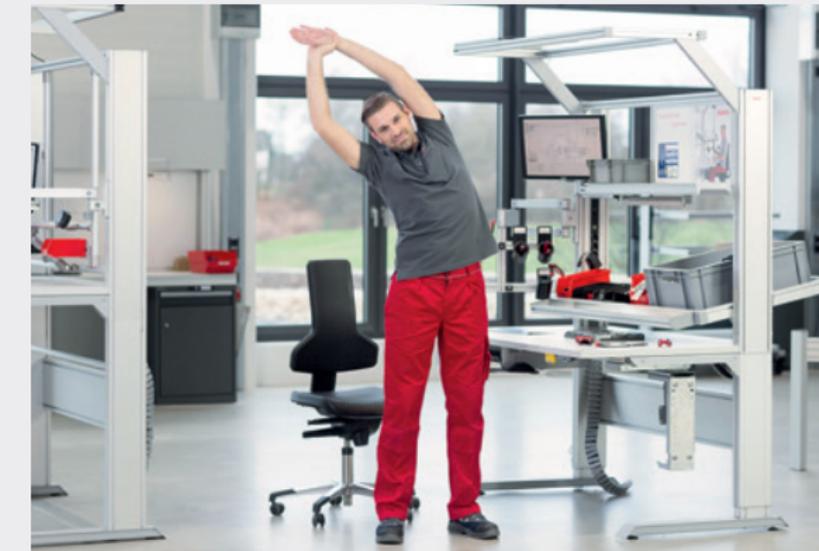
Zehenspitzen nach oben ziehen  
Gesäß tief schieben

## KRÄFTIGUNG RÜCKENMUSKULATUR



Beide Arme nach vorne strecken  
Rücken gerade, Gesäß tief ziehen

## DEHNUNG SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR



Gestreckten Arm lang ziehen  
Rumpf zur Seite ziehen

## MIKROPAUSE DEHNUNG LENDENWIRBELSÄULE



Becken nach vorne schieben  
Oberkörper nach hinten strecken

Machen Sie sich diese Übungen – ganz gleich in welcher Reihenfolge – zur täglichen Gewohnheit. Sie werden sehen, dass sie Ihnen gut tun.

### GENERELL GILT:

Täglich fünf Minuten Training ist besser als eine halbe Stunde pro Woche. Die Übungen nicht ruckartig, sondern in fließenden, gleichmäßigen Bewegungen durchführen. Die Übungen bestehen aus der Kategorie „Mobilisation und Dehnung“. Einzelne Übungen immer wieder in den Arbeitstag einflechten, je öfter desto besser!

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG  
Espanstraße 36, 91238 Offenhausen, Germany  
Tel.: +49 9158 17-700, [www.dauphin-group.com](http://www.dauphin-group.com)

