

Bewegte Pausen

Behalten Sie die Dehnung in jeder Übung für 8-10 Sekunden



Rückenmuskel dehnen

Dehnen Sie sich je 3x nach oben und zu jeder Seite. Diese Übung können Sie auch auf dem Fahrersitz machen. Winkeln Sie dabei die Ellbogen ab, wenn die Kabine zu klein ist.

Unteren Rücken mobilisieren

Schaukeln Sie 5-8x Ihr Becken nach vorne und nach hinten. Der untere Rücken bildet dabei abwechselungsweise einen Katzenbuckel und ein Hohlkreuz.



Nacken dehnen

Dehnen Sie Ihren Nacken 3x in jede Richtung in grossen «JA»-, «NEIN»- und «VIELLEICHT»-Bewegungen (das Ohr zur Schulter bringen).

Oberschenkel dehnen

Halten Sie sich am Fahrzeug fest, bringen Sie eine Ferse zum Gesäss und bleiben Sie so gerade wie möglich. Das Becken bleibt dabei gerade (Dehnung Psoasmuskel)



Brustmuskel/Oberarm dehnen

Halten Sie sich auf Schulterhöhe am Fahrzeug fest, der Daumen zeigt nach oben. Drehen Sie den ganzen Körper (nicht nur den Oberkörper) vom Griff weg. Halten Sie dabei die Schulter tief.