

Die „Zehn Gebote“

(Dehnübungen für beide Arme, stets 20 Sekunden)

1.
Arm gerade nach vorne strecken, mit dem Handrücken nach oben. Ellbogen gestreckt.
Hand um 90 Grad aus Handgelenk nach **unten abwinkeln**. Die andere Hand auf den
abgewinkelten Handrücken legen und zum Körper ziehen.
2.
Dieselbe Haltung wie oben. Ellbogen gestreckt.
Hand um 90 Grad nach **oben abwinkeln**. Die andere Hand auf die abgewinkelte Handfläche
legen und sanft zum Körper ziehen.
3.
Arm gerade nach vorne strecken, diesmal mit der Handfläche nach oben. Ellbogen gestreckt.
Hand um 90 Grad nach **unten abwinkeln**. Die andere Hand auf die abgewinkelte Handfläche
legen und sanft zum Körper ziehen.
4.
Dieselbe Haltung wie in Nr. 3 beschrieben. Ellbogen gestreckt.
Hand um 90 Grad nach **oben abwinkeln**. Die andere Hand auf den abgewinkelten
Handrücken legen und diese Hand zum Körper ziehen.
5.
Dieselbe Haltung wie in Nr. 1 beschrieben. Ellbogen gestreckt.
Hand (mit Hilfe der anderen Hand) nach innen ziehen.
6.
Dieselbe Haltung wie in Nr. 1 beschrieben, jedoch die Hand nach **außen abwinkeln**.
7.
Beide Arme in Schulterhöhe zu den **Seiten ausstrecken, Handfläche nach oben**.
8.
Eine Hand über den Kopf führen und sanft zur **selben Seite** führen. Anderen Arm am Körper
anlegen und Hand um 90 Grad abwinkeln. Übung **seitenverkehrt wiederholen**.
9.
Wirbelsäule lang machen – Marionette! Hände **hinterm Kopf verschließen und gegen den
Hinterkopf drücken, Gegendruck mit Kopf ausüben**.
10.
Wirbelsäule lang machen. Schultern **nach unten ziehen, Schulterblätter nach innen ziehen**.