

E

www.fitmitmusik.de

Schwerpunkt Kraft und Dehnung
gesamter Rücken, Dehnung Unterarme

Instrumente:
Klavier, Cello, Kontrabass, Gitarre, Horn



1 | RÜCKENSPANNUNG IM SITZ

Gerader Sitz auf dem Hocker. Mit den Händen seitlich unter den Hocker fassen und nach oben ziehen, dabei die Schulterblätter nach hinten-unten zur Wirbelsäule ziehen und den Rücken aufrichten.
5-10 Atemzüge die Spannung halten, gleichmäßig weiteratmen. 3-5 mal wiederholen.



3 | „100“

Rückenlage mit zur Brust angezogenen Knien. Grundspannung aufbauen (Nabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen), beide Beine mit gebeugten Knien vom Boden abheben. Zehen sind höher als die Knie. Aus der Bauchspannung heraus Kopf, Schultern und Arme heben. Mit gestreckten Armen nach oben und unten pumpen, jeweils 5 mal während des Einatmens und 5 mal während des Ausatmens. Nach und nach bis auf 100 Stück trainieren.



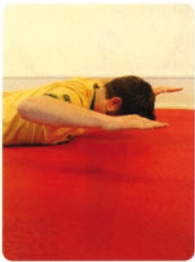
4 | PÄCKCHEN

Rückenlage, Beine beugen, Knie zur Brust ziehen und festhalten. Stirn Richtung Knie führen und die Dehnung im unteren Rücken spüren.
5-7 Atemzüge halten, 3-5 mal wiederholen.



5 | SCHILDKRÖTE UND DOPPELKINN

Hände unterhalb des Halses auflegen; nur Kopf und Hals sollen bewegt werden, nicht der Oberkörper.
Kopf langsam nach vorne strecken („Schildkröte“) danach Kopf nach hinten ziehen („Doppelkinn“).



6 | SCHWIMMEN

Bauchlage, die Arme sind u-förmig neben dem Körper abgelegt. Kopf, Schultern und Arme leicht heben, mit den Armen kleine Bewegungen nach vorne und hinten bzw. nach oben und unten durchführen („schwimmen“).
5-7 Atemzüge halten, 3-5 mal wiederholen.



7 | DEHNUNG DES GROSSEN BRUSTMUSKELS

Einen Arm zur Seite heben, Ellenbogen beugen, die Handfläche zeigt nach vorne. In dieser Ausgangsstellung an die Wand/Türrahmen stellen und den gewinkelten Arm an der Wand anlegen. Einen Schritt nach vorne machen und die Dehnung im oberen Brustbereich spüren. Oberkörper nicht verdrehen, Becken gerade lassen. Variation durch unterschiedliche Höhe des Ellenbogens: 45°, 90°, 135°. 20-30 Sekunden halten, 2-3 mal wiederholen.



8 | DEHNUNG DER MUSKULATUR DES UNTERARMS

A) Dehnung der Strecker
Faust machen, Handgelenk beugen, diese Position mit der anderen Hand fixieren. Langsam aus der Ellenbogenbeugung in die Streckung gehen, die Handgelenks- und Fingerstellung dabei nicht aufgeben.
20-30 Sekunden halten, 2-3 mal wiederholen.