

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für die Arme, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Dehnung Entspannung	Unterarm dehnen	bis 1½ Min.
Aktivierung	Arme aktivieren	bis 2 Min.
Koordination	Arme koordinieren	bis 1½ Min.
Beweglichkeit	Arme beweglich halten	bis 3 Min.
Dehnung Kräftigung	Arme dehnen	bis 1½ Min.
Focusing	Nachspüren	bis 2 Min.

Mach mit!

Arme – Übung 3

Arme koordinieren



## Arme koordinieren

Tun Sie etwas für Ihre Nacken-, Schulter- und Armmuskulatur und aktivieren Sie durch Augen-Hand-Koordination Ihr Gehirn.

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus und ballen Sie die Hände locker zu Fäusten. Die Daumen zeigen nach oben.
- Führen Sie den Richtungswechsel fort und drehen Sie dabei jeweils die Daumen nach oben und unten. Einatmend in die eine Richtung, ausatmend in die andere Richtung.
- Beginnen Sie die Übung, indem Sie den Kopf zur linken Hand drehen. Gleichzeitig drehen Sie die rechte Faust so, dass der Daumen nach unten zeigt.
- Achten Sie auch darauf, die Arme auf Schulterhöhe zu halten, damit der Daumen genau in Ihrem Blickfeld liegt und Sie bei der Bewegungsausführung den Nacken lang lassen.
- Jetzt den Kopf langsam nach rechts drehen und gleichzeitig die Richtung der Daumen ändern: Der rechte Daumen zeigt nun nach oben, der linke nach unten.
- Jetzt lassen Sie die Arme sinken und spüren der Anstrengung nach.



Die Arme in einer Linie halten, den Kopf zum aufgerichteten Daumen drehen, dann den Kopf in die andere Richtung drehen, gleichzeitig den aufgerichteten Daumen senken und den anderen Daumen heben.