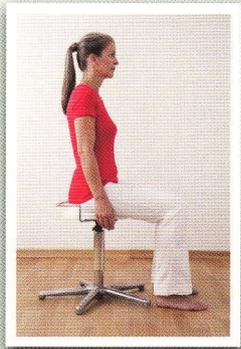
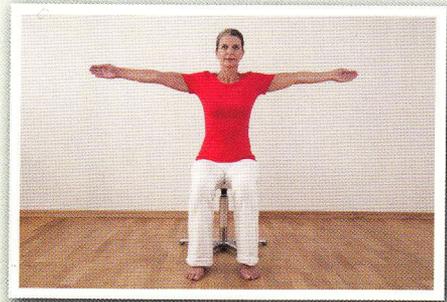


Übung 1 Aufrechte Sitzhaltung, aktives Aufrichten der Wirbelsäule.



- Suchen Sie eine entspannte Haltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz.
- Nun Bauch und Gesäß anspannen und die Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen.
- Dabei ruhig weiteratmen.

Übung 2 Stabilisierung der Nacken- und Schultermuskulatur.

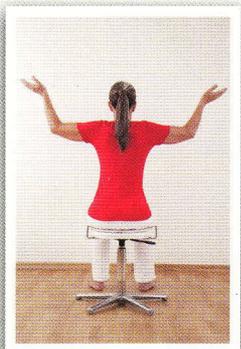
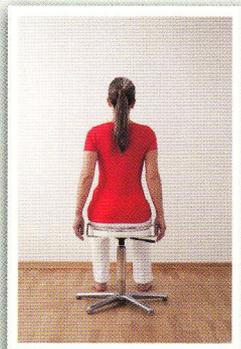


- Arme seitlich ausstrecken und möglichst weit nach vorn und hinten drehen.
- Dabei Kopf und Rücken gestreckt halten.

Variante:

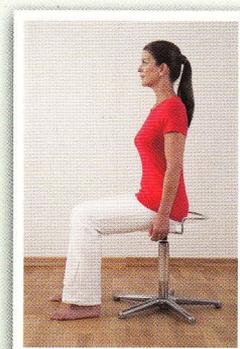
Arme seitlich ausstrecken und kleine kreisende Bewegungen vor- und rückwärts machen.

Übung 3 Kräftigung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.



- Arme gebeugt nach oben nehmen, Ellbogen nach hinten ziehen.
- Schulterblätter zusammenführen und mit den Händen gegen einen gedachten Widerstand drücken.

Übung 4 Stabilisierung der Halswirbelsäule, Kräftigung der Nackenmuskulatur.

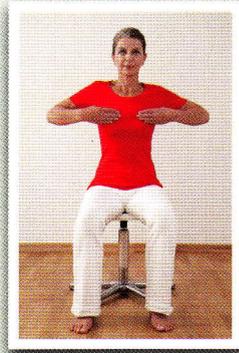
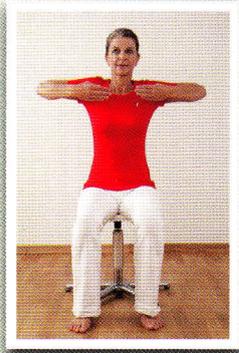


- Hände hinter dem Kopf verschränken.
- Den Kopf langsam immer stärker gegen die Hände drücken, dann die Spannung wieder reduzieren.

Wichtig:

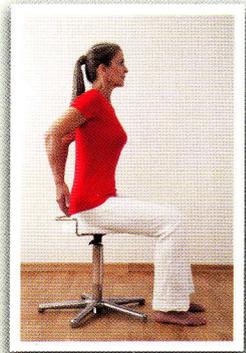
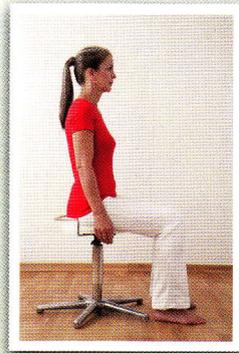
Nicht übertreiben – der Druck sollte nicht unangenehm werden!

Übung 5 Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.



- Daumen in die Achseln legen und mit angewinkelten Armen aus den Schultern heraus vor- und rückwärts kreisen.
- Dabei große Kreisbewegungen im Schultergürtel ausführen.

Übung 6 Dehnung und Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur.



- Schultern nach hinten unten drücken, Schulterblätter zusammenführen, kurz halten.
- Nun Schultern Richtung Nase schieben.

Wichtig:

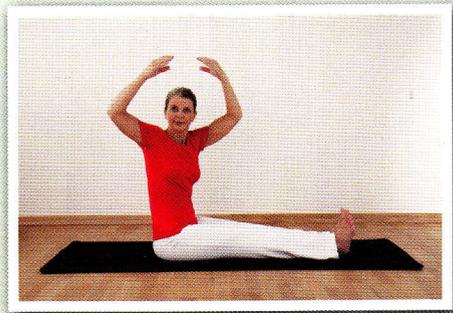
Der Kopf zieht nach oben und Bauch- sowie Gesäßmuskulatur sind angespannt.

Übung 7 Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.



- Füße schulterbreit aufstemmen, Rücken gerade machen, Bauch und Gesäß anspannen.
- Schultern nach unten drücken und Kopf nach oben ziehen.
- Anschließend Schultern nach oben ziehen, Spannung etwas halten und wieder nach unten drücken.
- Danach Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

Übung 8 Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur, Aufbau der Körperspannung.



Schritt 1:

- Oberkörper aufrecht halten, Knie durchdrücken.
- Zehen heranziehen und Kopf nach oben strecken.

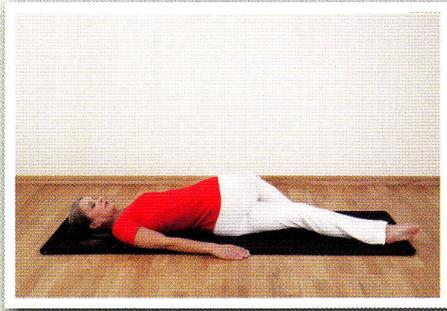
Schritt 2:

Zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule:

- Arme über den Kopf nehmen und den Rumpf langsam nach rechts und links drehen.

Übung 9

Dehnung der Rumpfmuskulatur,
Mobilisierung der Wirbelsäule.



- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken, Arme locker neben dem Körper ablegen.
- Rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, dass das rechte Knie den Boden berührt.
- Nun Spannung aufbauen, indem Sie die rechte Schulter zum Boden ziehen.
- Dann Wechsel auf die andere Seite.

Übung 10

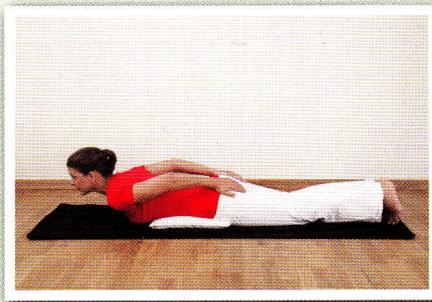
Muskelentspannung und
Körperwahrnehmung.



- Die Beine im rechten Winkel gegen die Wand stellen und mit den Füßen leicht gegen die Wand drücken.
- Spüren Sie nun, wie die Spannung sich im ganzen Körper ausbreitet.
- Anschließend die Spannung langsam wieder abbauen.

Übung 11

Körperspannung aufbauen,
Kräftigung der Rückenmuskulatur.



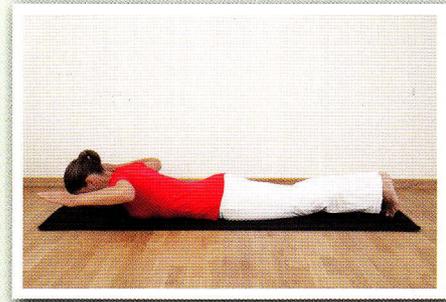
- Legen Sie ein festes Kissen unter den Bauch. Die Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß.
- Bauch und Gesäß anspannen, Fersen nach hinten schieben, Kopf etwas anheben und nach vorne strecken.

Variante:

Hände vom Gesäß abheben.

Übung 12

Kräftigung der gesamten
Rückenmuskulatur.



- Die Arme liegen rechtwinklig neben dem Kopf.
- Die Stirn liegt auf dem Boden, Bauch und Gesäß anspannen.
- Nun beide Arme anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.

Variante:

Mit den Armen Schwebbewegungen ausführen.