


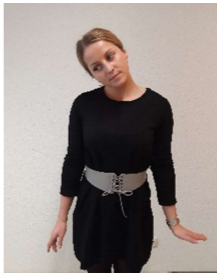







<b>Schulterkreisen</b> (macht die Schultern beweglich und entspannt die Schulter-/ Nackenmuskulatur)	<b>„Halbkreis“</b> (entspannt die Schulter-/ Nackenmuskulatur und fördert die Beweglichkeit der HWS)	<b>„Brustöffner“</b> (macht die Wirbelsäule beweglich und lockert die Rückenmuskulatur)	<b>„Kopfarbeit“</b> (löst die Muskulatur und entspannt sie)	<b>„Falter“</b> (dehnt die obere Rückenmuskulatur)
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*</li> <li>gleichzeitiges Kreisen beider Schultern von vorne nach hinten</li> <li>als Variation linke und rechte Schulter nacheinander von vorne nach hinten kreisen</li> <li>je 15mal wiederholen</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*</li> <li>Kopf zur Seite drehen, dann das Kinn ganz dicht an der Brust entlang zur anderen Seite kreisen, bis man über die andere Schulter schaut. Hier das Kinn anheben, einatmen und mit der Ausatmung wieder ganz dicht am Brustbein entlang zur anderen Seite kreisen</li> <li>15mal wiederholen</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*, nun aber die Handflächen nach vorne drehen</li> <li>mit dem Kopf beginnend nach vorne einrollen bis die Handrücken sich berühren. Dann langsam und Wirbel für Wirbel wieder aufrichten und in die Ausgangsposition zurückkommen</li> <li>15mal wiederholen</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*</li> <li>Kopf seitlich zur Schulter neigen, dort verbleiben und die gegenüberliegende Schulter aktiv nach unten schieben</li> <li>Dehnung für jede Seite 3mal wiederholen und je 15 Sekunden halten</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*</li> <li>beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken und überkreuzen, so dass sich die Handrücken berühren. Leichten Druck gegen die Handrücken ausüben und die Arme weit nach vorne schieben. Den Kopf nach vorne, mit in die Bewegung nehmen</li> <li>30 Sekunden halten, dann in Ausgangsposition zurückkommen, auslockern, erneut ausführen und 3-5mal wiederholen</li> </ul> 
<b>„Pinguin“</b> (dehnt die Brustmuskulatur)	<b>„Äpfel pflücken“</b> (gesamte Rumpfmuskulatur wird gelockert und damit die Wirbelsäule beweglich gemacht)	<b>„Hüftschwung“</b> Unterstützt die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule. Die untere Rückenmuskulatur wird gelockert und entspannt)	<b>„Katzenbuckel“</b> (dehnt die Rückenmuskulatur und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule)	<b>„Tänzer“</b> (Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule)
<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*</li> <li>Arme nach hinten bringen und mit den Händen ineinandergreifen. Bauchnabel fest zur Wirbelsäule ziehen, dann Arme ausstrecken und nach oben anheben</li> <li>30 Sekunden halten, 3-5mal wiederholen</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*</li> <li>im Wechsel mit der rechten und linken Hand Richtung Decke greifen, recken und strecken. Den Händen dabei hinterher schauen</li> <li>15mal jede Seite</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*</li> <li>Hände an das Becken und das Becken dann im Wechsel zur Seite schieben, Schultern bleiben auf einer Höhe</li> <li>Dann das Becken im Wechsel nach vorne und hinten kippen</li> <li>Dann beide Übungen kombinieren und das Becken kreisen lassen</li> <li>Je 15mal wiederholen</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*</li> <li>Oberkörper nach vorne unten einrollen, den Kopf hängen lassen, die Knie beugen und den Rücken so rund wie möglich machen. Dann mit den Händen hinter die Knie greifen</li> <li>30 Sekunden halten, dann Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen und 3-5mal wiederholen</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktiver Stand*</li> <li>Füße überkreuzen und den rechten Fuß über linken Fuß stellen. Arme weit nach oben ausstrecken und mit der linken Hand um das rechte Handgelenk greifen und dann mit dem Oberkörper nach links neigen. 30 Sekunden halten dann wechseln und den rechten über den linken Fuß. Die rechte Hand ans linke Handgelenk und nach rechts dehnen</li> <li>3-5mal wiederholen</li> </ul> 