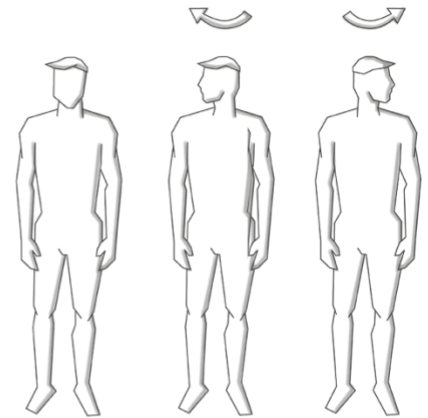


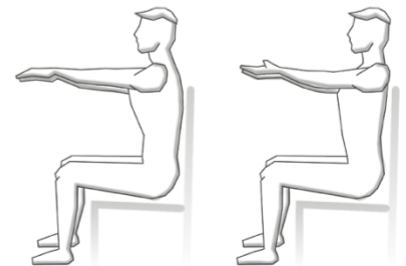
ÜBUNG 1: KOPFDREHEN

Mit dieser Übung mobilisieren Sie die Halswirbelsäule. Sie können die Übung stehend oder sitzend ausführen. Drehen Sie den Kopf mit einer langsamen und gleichmässigen Bewegung bis zum Endpunkt nach rechts. Anschliessend wechseln Sie zur linken Seite. Führen Sie die Übung über einen Zeitraum von mindestens 20 Sekunden aus. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung.



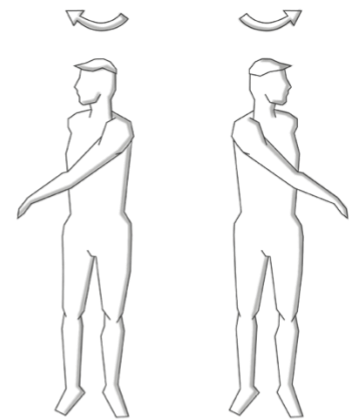
ÜBUNG 2: SCHULTERN ÖFFNEN UND SCHLIESSEN

Diese Übung dient der Mobilisierung des Schultergelenks. Sie können die Übung stehend oder sitzend ausführen. Aus der aufrechten Haltung ziehen Sie die Schultern nach vorn. Die Arme fliessen in die Bewegung ein, die Handrücken zeigen in Richtung der Oberschenkel. Anschliessend ziehen Sie die Schultern so weit wie möglich zurück, der Oberkörper richtet sich auf. Die Arme fliessen wieder in die Bewegung ein, die Handflächen zeigen nun nach oben. Wiederholen Sie die Übung mindestens 10-mal.



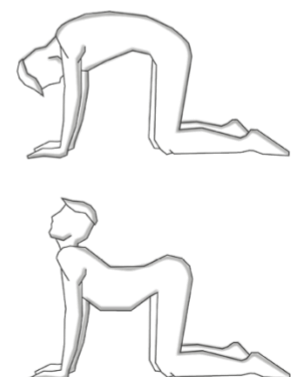
ÜBUNG 3: OBERKÖRPER DREHEN

Mit dieser Übung mobilisieren Sie die Brustwirbelsäule. Sie können die Übung stehend oder sitzend ausführen. Drehen Sie den Oberkörper abwechselnd zur linken und zur rechten Seite bis zum Endpunkt. Halten Sie am Endpunkt kurz die Position. Das Becken bleibt während der Übung immer gradeaus gerichtet. Die Drehung kommt allein aus dem Oberkörper. Der Kopf geht in Verlängerung der Wirbelsäule mit der Drehung mit. Führen Sie die Übung über einen Zeitraum von mindestens 20 Sekunden aus. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung.



ÜBUNG 4: RUNDRÜCKEN / HOHLRÜCKEN

Die Übung mobilisiert die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Wechseln Sie mehrmals zwischen Rundrücken (Katzenbuckel) und Hohlrücken (Pferderücken). Beim Katzenbuckel ziehen Sie das Kinn zur Brust, spannen den Bauch an und schieben das Becken nach vorn. Wechseln Sie anschliessend in die Pferderückenposition und heben den Kopf dabei leicht an. Wiederholen Sie den Wechsel zwischen Katzenbuckel und Pferderücken mindestens 5-mal.

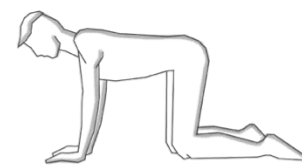


ÜBUNG 5: DREHUNG DER WIRBELSÄULE IM VIERFÜSSLERSTAND

Diese Übung mobilisiert die Brustwirbelsäule.

Führen Sie im Vierfüßlerstand den rechten Arm unter dem Körper durch. Der gesamte Oberkörper dreht sich mit, der Kopf fließt in die Bewegung ein (Blick zur Hand). Das ist nur die Hälfte der Übung: Bewegen Sie den rechten Arm wieder in die Ausgangsstellung zurück..... Die Bauchmuskulatur bleibt während der Übung angespannt. Achten Sie auf langsame, fließende Bewegungen.

Wechseln Sie nach 5–8 Wiederholungen die Seite.



ÜBUNG 6: BECKEN ASYMMETRISCH

Diese Übung mobilisiert die Lendenwirbelsäule und das Becken.

Die Übung wird auf dem Rücken liegend ausgeführt (auch im Sitzen möglich).

Legen Sie sich auf den Rücken und berühren Sie mit den Händen die Knochenpunkte an beiden Seiten des Beckens. Versuchen Sie nun, die linke Seite des Beckens zum linken Fuss hin zu verschieben, während Sie die rechte Beckenseite kopfwärts bewegen. Dann ändern Sie die Bewegungsrichtung und verschieben den rechten Beckenpunkt in Richtung des rechten Fusses und die linke Beckenseite in Richtung Kopf. Achten Sie darauf, dass die Beine während der Übungen locker liegen bleiben und der Brustkorb sich nicht mitbewegt. Die Übungen sollten rasch (etwa im Sekundentakt) ohne Anstrengung gelingen.

Wiederholen Sie die Übungen 10–20-mal.



ÜBUNG 7: KNIE MOBILISIEREN

Die Übung mobilisiert die Lendenwirbelsäule.

Die Übung wird in Rückenlage ausgeführt.

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße mit abgewinkelten Beinen auf den Boden. Bewegen Sie die aufgestellten Beine gemeinsam locker und ohne Anstrengung nach rechts und links. Die Bewegung sollte kontrolliert und im Atemrhythmus erfolgen: In der Ausatmung bewegen sich die Knie nach aussen und in der Einatmung ziehen die Bauchmuskeln die Knie wieder zur Mitte zurück.

Wiederholen Sie die Übung 10–20-mal.

Ziel der Übung: Schonende Bewegung des gesamten unteren Rückens sowie Entspannung verspannter Muskelgruppen.

