



Ü1

Ü2

Ü3

Ü4

Ü5

Ü6

Ü7

Ü8

Lockerung der Schulter- und Nackenmuskulatur

Ausgangsposition

Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung

Beide Schultern rückwärts kreisen oder nach oben ziehen und fallen lassen

Anmerkung

Rückwärts Kreisen ist besser als vorwärts

3 – 15 Wiederholungen

Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur

Ausgangsposition:

Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung

Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite wird zum Boden gestreckt; die Fingerspitzen werden nach oben gezogen; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkungen

Der Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite

Mobilisation der Hals- und Brustwirbelsäule

Ausgangsposition

Im Stand (z.B. an der Tischkante angelehnt) oder im Sitzen (Hüft- und Kniegelenke 90° gebeugt, Füße hüftbreit aufsetzen); Oberkörper aufrichten, Arme verschränken, Schultern nach hinten unten und Hinterkopf zur Decke ziehen

Ausführung

Oberkörper ca. 30 Sek. wechselseitig nach links und rechts drehen; Halswirbelsäule und Becken sind fixiert, der Blick ist nach vorne gerichtet

Anmerkungen:

Während der Übung gleichmäßig ein- und ausatmen und nicht zu stark ins Hohlkreuz gehen

2 – 3 Wiederholungen

Mobilisation der Brustwirbelsäule und Schultern

Ausgangsposition

Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Hüft- und Kniegelenke 90° gebeugt, Füße hüftbreit aufsetzen); Oberkörper aufrichten und Arme entspannt hängen lassen

Ausführung

Finger spreizen und Arme strecken, Hände nach außen drehen, Brust- und Halswirbelsäule aufrichten; im Wechsel aufrichten und lockerlassen

2 x 15 Wiederholungen

Muskuläre Stabilisation der Halswirbelsäule

Ausgangsposition

Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Hüft- und Kniegelenke 90° gebeugt, Füße hüftbreit aufsetzen); Oberkörper aufrichten, Hinterkopf zur Decke ziehen

Ausführung

Hände im Flechtgriff an den Hinterkopf legen, Ellenbogen zur Seite nehmen; mit den Händen sanften Druck auf den Hinterkopf ausüben und Kopf dagegen drücken; Spannung ca. 20 Sek. halten

Anmerkung

Es findet während der gesamten Übung keine Bewegung statt; ruhig ein- und ausatmen

2 – 3 Wiederholungen

Dehnung der Brustmuskulatur

Ausgangsposition

Stand in Höhe Türrahmen; Unterarm von außen auf den Türrahmen legen, 90° Winkel im Ellenbogen- und Schultergelenk

Ausführung

Ausfallschritt nach vorn, Oberkörper aufrichten, Gewicht auf vorderes Bein verlagern; Blick zur gegenüberliegenden Seite, bis leichter Dehnreiz spürbar; Hüfte dabei nicht verdrehen; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung

Während der Übung gleichmäßig ein- und ausatmen und nicht zu stark ins Hohlkreuz gehen

2 – 3 Wiederholungen je Seite

Muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule

Ausgangsposition

Im Sitzen (Hüft- und Kniegelenke 90° gebeugt, Füße hüftbreit aufsetzen); Oberkörper aufrichten und leicht nach vorn neigen; Unterarme schulterbreit, Ellenbogen 90° gebeugt, Finger strecken, Daumen zeigen nach oben

Ausführung

Durchgängig kleine, schnelle Hackbewegungen ausführen; Arme dabei langsam bis in Kopfhöhe führen, dort Position kurz halten, anschließend in die Ausgangsposition zurück; Übung ca. 20. Sek. durchführen

Anmerkung

Während der Übung gleichmäßig ein- und ausatmen und nicht zu stark ins Hohlkreuz gehen

2 – 3 Wiederholungen

Mobilisation der Lendenwirbelsäule

Ausgangsposition

Im Sitzen (Hüft- und Kniegelenke 90° gebeugt, Füße hüftbreit aufsetzen); Oberkörper aufrichten, Hinterkopf zur Decke ziehen

Ausführung

Hände auf Beckenkamm legen, Becken im Wechsel nach hinten und vorne kippen; den Oberkörper dabei stabil halten

Anmerkung

Um die Lendenwirbelsäule intensiver zu mobilisieren, Bewegungen in einem etwas schnelleren, angenehmen Rhythmus durchführen

2 x 20 Wiederholungen