



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