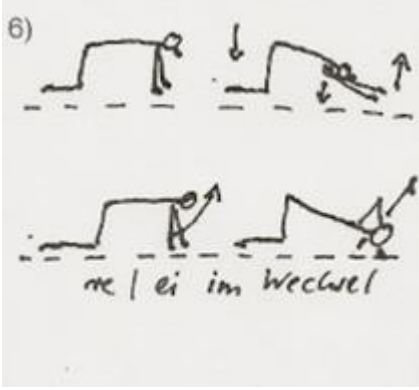
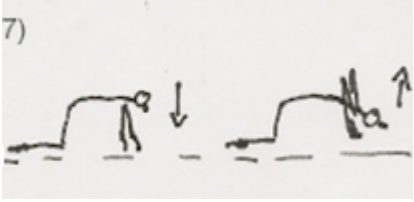
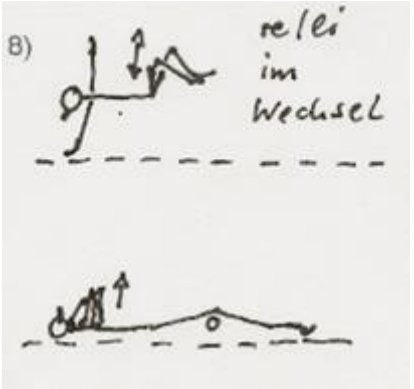

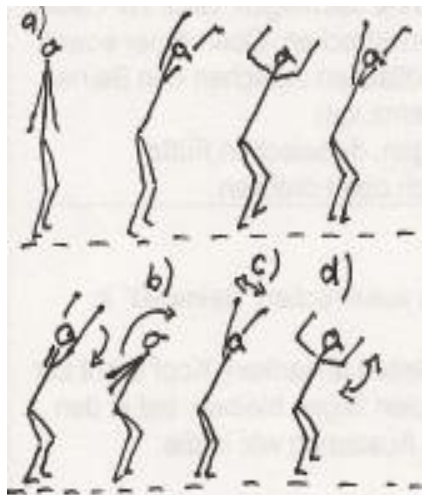
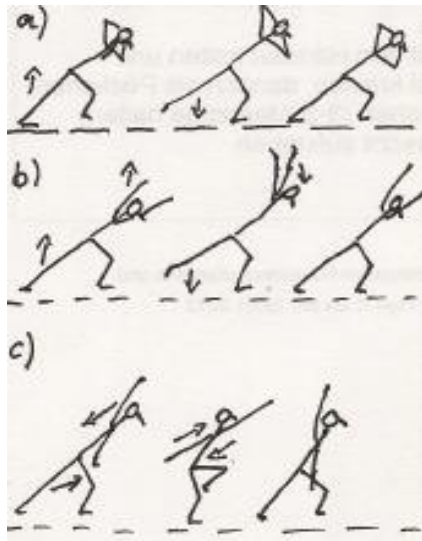


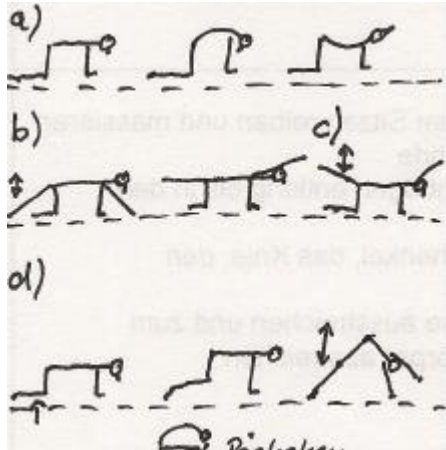
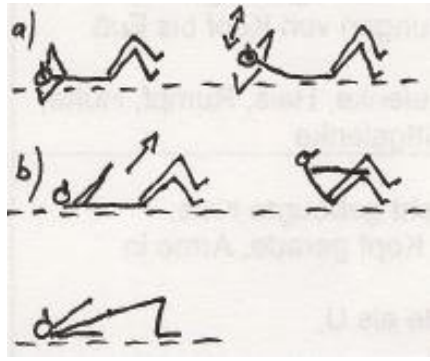
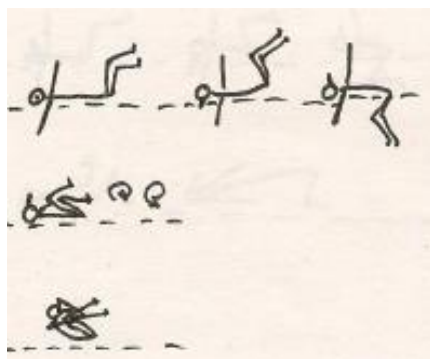
Spezielle Übungen für den Schulter-, Hals-, Nacken- und Brustbereich

Übung	Ausführung
<p>1)</p> 	<p>Erwärmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schultergürtel wechselseitig abtasten und massieren - Arme hängen lassen, beide Schultern hochziehen, nach hinten zusammenziehen und senken - gleiche Bewegung nur nach vorn ziehen - Hände auf die Schultern legen, einen Ellbogen nach vorn ziehen, den anderen nach hinten ziehen und „schaukeln“ <p>Stand oder Sitz</p>
<p>2)</p> 	<p>Arme aus der Tiefhalte in die Seithalte führen, dabei die Hände aufrichten. Einen Moment halten! Bis zu 5 Atemzüge halten. Danach Arme in Seithalte und leichtes Federn/ Ziehen nach hinten, Hände dabei in Schulterhöhe (8-10). Handflächen senkrecht zum Boden</p> <p>Alternativ können die Arme auch 90° gebeugt werden.</p> <p>Stand oder Sitz</p>
<p>3)</p> 	<p>Arme in die Vorhalte führen und dann einen Arm in Schulterhöhe nach hinten(rück) führen, Hände aufrichten, Kopf drehen und Blick über die Fingerspitzen führen. Einen Moment halten (ca. 5 Atemzüge)! Bis zu 5 Wiederholungen jede Seite. Becken bleibt nach vorn gerichtet, nur in der WBS leicht verdrehen.</p> <p>Alternativ können die Arme auch 90° gebeugt werden.</p> <p>Stand oder Sitz</p>
<p>4)</p> 	<p>Einen Arm in Hochhalte, Handfläche drehen, einbeugen, Hand auf Wirbelsäule legen. Mit der anderen Hand Ellbogen fassen und leicht nachziehen, dabei das Kinn gerade halten, nicht den Kopf nach vorn absenken. Einen Moment halten! Seite wechseln. Jeweils 2-3 Wiederholungen</p> <p>Verstärkung: Gehalten leichte Seitbeuge im Brustwirbelbereich.</p> <p>Stand oder Sitz</p>
<p>5)</p> 	<p>Beide Arme nach gestreckt hinten führen, Hände im Rücken falten, anheben. Einen Moment halten (3-5 Atemzüge)! Senken.</p> <p>Aufrecht im Oberkörper bleiben. Nicht den Kopf absenken. 2-3 Wiederholungen</p> <p>Alternativ auch mit Oberkörpervorbeuge</p> <p>Stand oder Sitz</p>

Übung	Ausführung
<p>6)</p>  <p>re ei im Wechsel</p>	<p>Zur Mobilisation in der Bankstellung Katzenbuckel und Pferderücken dynamisch mit der Atmung wechselnd einige Male durchführen. In der Bankstellung mit den aufgestützten Händen nach vorn wandern. Einen Moment halten! Dabei Blick zum Boden, Stirn auflegen dem Boden auflegen. Mit den Händen in den Stütz zurück wandern. Danach einen Arm durch den anderen zur Seite schieben, Schulterblatt auf dem Boden ablegen, Kopf zur Seite drehen. Einen Moment halten (3-5 Atemzüge) . Mit einem Ausatmen wieder hoch drücken in den Stütz. Mit der anderen Seite ausführen. Jeweils 3-5 Wdh. Bankstellung: Knie unter Becken, Hände stützen unter Schultern.</p>
<p>7)</p> 	<p>Aus der Bankstellung Liegestütz. Dabei die Ellbogen an den Körper heranziehen. Bis zu 3X8 Wiederholungen. Mit der Atmung kombinieren! Belastung – Ausatmen, Entlastung einatmen! Verstärkung. Mit geradem Becken durchführen oder im Liegestütz!</p>
<p>8)</p>  <p>re ei im Wechsel</p>	<p>Entlastung und Dehnung in der Rückenlage - Krokodil - Beine 90° anwinkeln, nach einer Seite fallen lassen, Arme seitlich aufliegend, Kopf dreht zur Gegenseite (Mit Ausatmung Seite wechseln) Einen Moment verweilen und in den Bauch atmen! Dynamisch 3 -5 Wiederholungen, dann liegen bleiben und in den Bauch atmen (bis zu 2 min) - Arme vor dem Körper verschränken, mit den Händen die Schulterblätter umfassen, Ellenbogen Richtung Decke ziehen, Schulterblätter vom Boden nachziehen, Kopf liegen lassen (Mit Atmung kombinieren) Einen Moment verweilen, wieder senken. Verschränkung der Arme wechseln. Jeweils 2-3 Wiederholungen, in Rückenlage nachspüren.</p>

Übungen für den Rücken

Übung	Ausführung
<p>Ausgangsstellung</p> 	<p>Zur Erwärmung <u>Selbstmassage</u> tut gut! – im Sitzen reiben, klopfen</p> <p><u>Gelenke putzen!</u> Lockerer Stand, Füße hüftbreit, leicht gebeugte Knie, Becken geneigt - Kreisbewegungen von Kopf bis Fuß ausführen in <u>allen</u> Gelenken Finger – und Handgelenke, Schultergelenke, Hals, Rumpfkreisen, Hüfte im Einbandstand ein Bein einwärts - auswärts, Kniegelenke - Skifahrerübung, Fußgelenke im Einbandstand</p>
	<p>Beine hüftbreit aufgestellt, leicht gebeugte Knie, Oberkörper leicht vorgeneigt, Kopf gerade, Arme in Hochhalte:</p> <p>a) Ziehen der Arme in Seithalte als U, b) Ziehen bis in die Rückhalte c) in Hochhalte kleine Auf – und Abbewegungen d) Arme in U-Form führen und seitlich, diagonal nach rechts bzw. links verdrehen</p> <p>Jeweils 6-8 Wiederholungen, dazwischen jeweils die Arme in Tiefhalte führen und Rücken aufrollen und in den aufrechten Stand kommen. Gleiche Übungen können auch in Bauchlage ausgeführt werden, Kopf auf die Stirn legen.</p> <p>Alternativ – auch mit Terraband Achtung: Becken kippen – nicht im Hohlkreuz stehen</p>
	<p>Ausfallstand einnehmen, Oberkörper leicht vorgebeugt als Gerade zum hinteren Bein.</p> <p>a) Hände an den Kopf, Ellenbogen zurück halten das gestreckte hintere Bein anheben und absetzen b) Arme in Hochhalte ausgestreckt und mit dem Anheben des Beines Arme mit nach rück ziehen c) diagonaler Arm zum hinteren Bein in Hochhalte, der andere in Tief-rück-halte, hinteres Bein bis Bauchhöhe vor-hoch-ziehen und beugen, Gegenarm in Hochhalte ziehen, erst mit absetzen, dann frei stehend</p> <p>Alle Übungen jeweils 3X10 Wiederholungen, jede Seite a-c hintereinander ausführen, dann wechseln. Dazwischen jeweils OK vorbeugen, Brust auf leicht gebeugte Knie ablegen und langsam den Rücken aufrollen. Übung a. und b. auch in Bauchlage, c. in Seitstütz möglich (unteres Knie rückgewinkelt, Hüfte hochgedrückt, Ellbogen unter Schulter gestützt – oberes Bein – Hüfte – Arm bilden eine Linie parallel zum Boden)</p>

Übung	Ausführung
	<p>Vierfüßlerstand (Katze)</p> <p>a) Rundrücken machen und geführt ins Hohlkreuz gehen, Kopf jeweils mitnehmen und mit der Atmung kombinieren</p> <p>b) diagonal Arm und Bein ausstrecken, heben bis in die Waagerechte und senken</p> <p>c) diagonal Arm und Bein ausstrecken, heben nach oben und senken bis in die Waagerechte</p> <p>d) Knie einige Zentimeter über den Boden anheben - halten, Po nach oben drücken, kurz halten (jeweils ca. 3-5 Atemzüge) (Krafthaltung, Hund)</p> <p>jeweils 3X10 Wiederholungen, dazwischen jeweils in das Päckchen (Kindshaltung) gehen</p>
	<p>Rückenlage, Knie 90° gewinkelt und hüftbreit, Fußspitzen hochziehen</p> <p>a) Arme beugen, Kopf und Schultern leicht heben und senken erst mit, dann ohne abzulegen, Blick zur Decke</p> <p>b) Arme vor dem Körper ausstrecken, Oberkörper soweit aufrichten, das die Handflächen zwischen den Beinen sind und Halten (3-5 Atemzüge) ggf. Beine nach oben in den freien Spitzwinkelsitz (Boot)</p> <p>jeweils 3X10 Wiederholungen, dazwischen Füße aufstellen und Becken nach oben drücken (Brücke)</p> <p>Alternativ: dynamische Brücke Heben und Senken</p>
	<p>Entspannung</p> <p>Rückenlage, Arme seitlich ausstrecken, Beine 90° in Hüfte und Knie gewinkelt</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit dem Ausatmen zur Seiten absenken, Kopf dreht zur Gegenseite, ca. 1-2 Minuten liegen bleiben, tief in den Bauch atmen, mit einem Ausatmen wie in die Ausgangslage (Krokodil) - Beine ablegen, Arme an den Rumpf, kurz verweilen, dann die Seite wechseln - Knie zur Brust ziehen mit den Händen halten und jeweils mehrmals parallel kreisen, danach Päckchen machen - Kopf mit zu den Knien ziehen (3-5 Atemzüge halten), - Rückenrolle klein, im Kniewinkel geöffnet, statisch Knie neben den Ohren ablegen, zurückrollen 5Wdh. - 5Wdh. – 5-8 Atemzüge