

Rückendehner



Ziel der Übung: Lösung von Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule und der Schulterblätter.

Wiederholung der Übung: 5x

Hinweis: Je nach Intensität der Durchführung kann es zu Muskelkater kommen

- Gerade auf den Stuhl setzen
- Rücken anlehnen
- Arme nach vorne ausstrecken
- Tief einatmen und die Arme senkrecht nach oben strecken
- Diese Position für einige Atemzüge halten
- Bei absenkenden Armen ausatmen
- Beugen Sie beim Sitzen Ihren Oberkörper nach vorne bis Sie auf Ihren Schenkeln liegen
- Kopf locker hängen lassen und einen runden Rücken machen
- Mit den Händen die Fußknöchel anfassen und durch ein leichtes ziehen die Dehnung verstärken
- 30 Sekunden verweilen
- Danach wieder langsam aufrichten

Oberkörperdehner



Ziel der Übung: Bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule

Wiederholung der Übung: 2-3x

Alle Übungen langsam und kontrolliert ausführen!

Muskeldrucker



Ziel der Übung: Entspannung der Lendenwirbelsäule

Wiederholung der Übung: 5x

- Gerade auf den Stuhl setzen
- Die Hände hinter dem Rücken aufeinander legen
- Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen und die Hände gegen die Stuhllehne drücken
- Tief einatmen
- Beim ausatmen die Spannung wieder lösen
- Gerade auf den Stuhl setzen
- Bauch einziehen, um unteren Rücken zu stärken
- Arme seitlich und nach vorne zeigend ausstreckend
- Atmen Sie langsam ein und Strecken Ihre Arme dabei leicht nach hinten, bis Sie eine Dehnung spüren
- Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang und lösen Sie die Dehnung

Brustdehner



Ziel der Übung: Löst Verspannungen und Verkürzungen im Brustbereich

Wiederholung der Übung: 7-8x

Lockerungen für Nacken und Hals



Ziel der Übung: Entspannung der Lendenwirbelsäule
Wiederholung der Übung: 5x

Hinweis: Je nach Intensität der Durchführung kann es zu Muskelkater kommen

- Gerade auf den Stuhl setzen
- Arme parallel auf den Tisch vor sich platzieren
- Nacken langsam nach unten beugen und den Kopf dreimal langsam kreisen
- Den Kopf zwischen die Arme legen und den Rücken gerade halten
- 30 Sekunden verweilen und Dehnung lösen
- Gerade auf den Stuhl setzen und Schultern entspannen
- Kopf langsam nach rechts beugen
- Mit der rechten Hand über den Kopf fassen und durch leichtes Drücken die Dehnung verstärken
- Position für 10 Sekunden halten und das ganze auf der anderen Seite machen

Beine und Po



Ziel der Übung: Entspannung der Lendenwirbelsäule
Wiederholung der Übung: 5x

Alle Übungen langsam und kontrolliert ausführen!

- Gerade mit ausgestreckten Armen hinter den Stuhl stellen (am besten mit flachen oder ohne Schuhe)
- Nun den Körper auf die Zehenspitzen anheben
- Für 10 Sekunden verweilen
- Dann wieder absenken
- Gerade auf den Stuhl setzen
- Hände entspannt auf die Oberschenkel legen
- Den Kopf langsam nach rechts drehen und das Kinn etwas anheben während Sie einatmen
- Beim Ausatmen den Kopf gerade aus nach vorne beugen.
- Dies führen Sie nun auch auf der linken Seite aus

Nackenentspanner



Ziel der Übung: Entspannung der Lendenwirbelsäule
Wiederholung der Übung: 5x

Kopfdreher



Ziel der Übung: Entspannung der Lendenwirbelsäule
Wiederholung der Übung: 5x