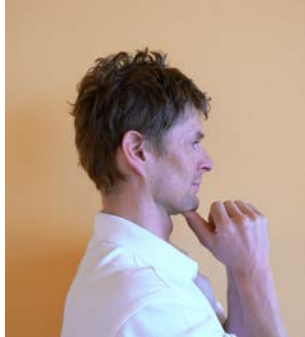


KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN



Übung 1: DOPPELKINN

Kinn mit Daumen nach oben drücken und Spannung 10 sek. lang halten – kurz entspannen

10 Wiederholungen

- Kräftigung der Halsbeuger, Entlastung der Nackenmuskeln



Übung 2: DOPPELKINN zur Hals-Korrektur

Rechte und linke Hand im Wechsel sanft gegen den Kopf drücken; 10 sek. halten

5 Wiederholungen jede Seite

- Kräftigung der seitlichen HWS-Muskulatur



Übung 3:

Theraband in Schulterhöhe halten und langsam rhythmisch nach außen ziehen; am Bewegungsende Brustkorb bewusst nach vorne/oben strecken

10 Wiederholungen

- Kräftigung der Schulterblattmuskeln

In Rückenlage wirkt zusätzlich die Schwerkraft zur BWS-Aufrichtung



Übung 4:

Theraband diagonal ziehen, untere Hand bleibt fest am Oberschenkel, linke Hand zieht 10 x nach oben - danach Wechsel. Am Bewegungsende Brustkorb bewusst nach vorne/oben strecken.

10 Wiederholungen

- Kräftigung der Schulterblattmuskeln

In Rückenlage wirkt zusätzlich die Schwerkraft zur BWS-Aufrichtung

	<p>Übung 5: Liegestütz wahlweise steil oder etwas schräger. Sehr langsam ausgeführt ist sie effektiver. Blick schräg nach unten wegen HWS-Stellung.</p> <p>10 Wiederholungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ für allgemeine Körperspannung und Stabilisierung einer möglichst aufrechten Haltung
	<p>Übung 6: Gesäß heheben und wechselseitige kurze „Schritte“ setzen, dh Füße jeweils 5 cm vom Boden abheben; Becken muss dabei stabil bleiben. Tipp: ein vorgestelltes Wasserglas auf dem Bauch darf nicht umfallen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ für zusätzliche Stabilisierung und Koordination
	<p>Übung 7: Siehe Übung 6 nur in Kombination mit dem Theraband</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ für zusätzliche Stabilisierung und Koordination
	<p>Übung 8: Beine gestreckt auf einen Hocker (oder Pezziball) legen, Gesäß abheben und wechseln rechtes/linkes Bein abheben (wie Übung 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ für zusätzliche Stabilisierung und Koordination
	<p>Übung 9: Siehe Übung 8 nur in Kombination mit dem Theraband</p> <p>für zusätzliche Stabilisierung und Koordination</p>

DEHNUNGSÜBUNGEN „MAL ANDERS“

TIPP: Diese Möglichkeiten sparen Zeit, da sie in den Alltag integriert werden können!



Beim Autofahren oder Sitz auf einem Stuhl
zwischen durch immer wieder
Doppelkinn- und Nackendehnung



In den Türrahmen hängen



Eingebaut in den Alltag - 30 sek. Wirbelsäule und
Brustmuskeln dehnen



.....beim Zähne putzen oder Telefonieren die
Hüftmuskeln dehnen