



Bewegungsübungen

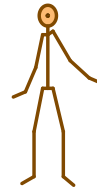
Schnell durchgeführt und doch effektiv!

Augen (jeweils 5mal)

1. Bewegen Sie nur die Augen endgradig nach rechts und drehen den Kopf im Anschluss nach. Wieder zur Mitte, dann nach links: erst die Augen, dann den Kopf.
2. Lehnen sie sich an und lassen ihren Blick für kurze Zeit schweifen. Schauen sie aus dem Fenster, Fernblick entspannt die Augenmuskulatur. Suchen sie sich 5 Objekte in unterschiedlicher Entfernung, ruhen sie für 5 Sekunden auf einem Objekt und wechseln dann. Von fern bis nah.

Schulter-Nacken-Bereich (jeweils 5mal)

1. Rutschen Sie auf dem Stuhl nach vorn und kreisen beide Schultern nach hinten.



2. Beide Hände hinter dem Rücken zusammenführen, Brustbein nach vorn rausschieben und beide Hände hinter dem Rücken Richtung Decke heben.

3. Ziehen Sie dir rechte Schulter nach unten und neigen Sie den Kopf nach links. 20 Sekunden halten, Seite wechseln.



Wirbelsäule (jeweils 10mal)

1. Rutschen Sie auf dem Stuhl nach vorn, beide Füße sind fest auf dem Boden. Rechte Hand zum linken Knie und den linken Arm gestreckt weit nach hinten führen. Der Blick folgt. Position für kurze Zeit halten, dann die andere Seite.

2. Wirbelsäule langziehen! Beide Arme zur Decke strecken und im Wechsel nach etwas greifen. Auch schräg nach oben greifen.



3. Stand vor dem Tisch: Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Tisch ab und die Füße weit nachhinten – in die Stützposition (eine Linie von Kopf bis Fuß). Nun folgen die Liegestütze. Achtung Bauchspannung halten!

4. Vom Kopf aus beginnend beugen Sie die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel soweit Sie kommen Richtung Boden. Halten Sie die Position kurz und kommen Sie anschließend wieder ganz langsam in die Ausgangsstellung zurück.



Beine (jeweils 10mal)

1. Stand auf beiden Füßen, hinter Ihnen ein Stuhl: Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule führen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen.

Gesäß weit nach hinten unten, Richtung Stuhl führen – leicht berühren (Kniebeuge) – wieder zurück in den Stand (nicht hinsetzen).



2. Stand auf dem rechten Bein: linkes Bein locker durch die Luft vor und zurück schwingen. Dann Stand auf dem linken Bein und das rechte Bein schwingen.

3. Suchen Sie sich eine Möglichkeit zum Abstützen. Winkeln Sie im Stand ein Bein an, umfassen das Fußgelenk und ziehen es behutsam zum Gesäß. Der Oberkörper ist aufrecht, Bauch und Po leicht anspannen um ein Hohlkreuz zu vermeiden. 20 Sekunden halten

