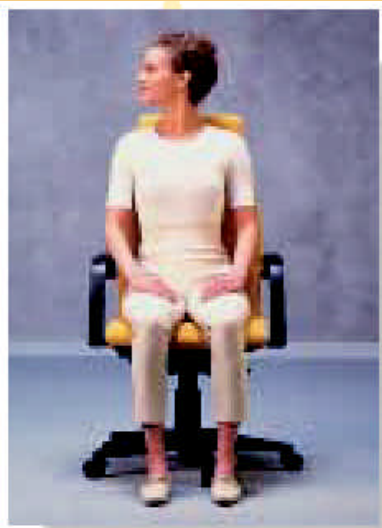


Halswirbelsäule

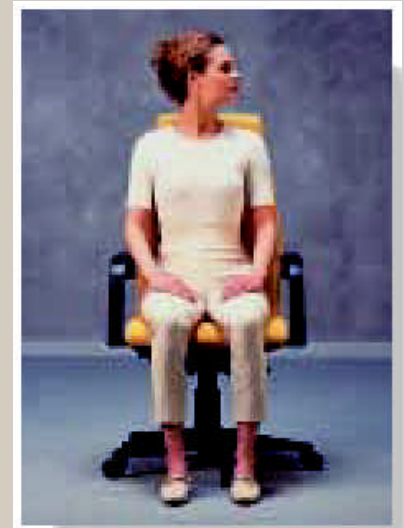
Die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



Kopf nach rechts
drehen und das Kinn
anheben - einatmen



Kopf geradeaus und
nach vorne beugen -
ausatmen



Kopf nach links
drehen und das Kinn
anheben - einatmen

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen

Schultergürtel

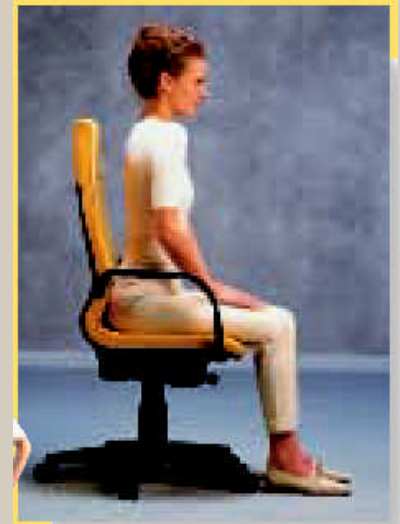
Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



Schultern kreisförmig
bewegen



Schultern nach vorne nehmen
Schultern anheben und nach
hinten bewegen - einatmen

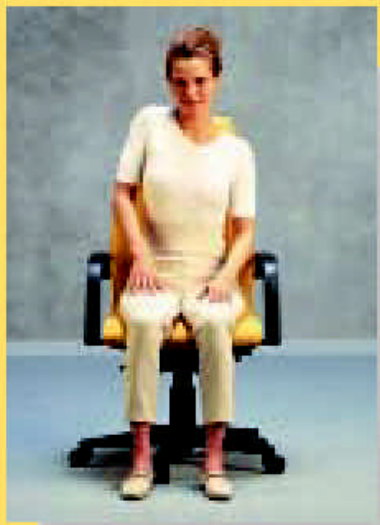


Schultern fallen
lassen - ausatmen

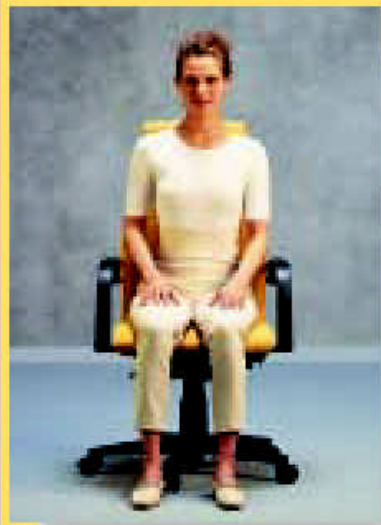
Diese Übung bitte fünfmal wiederholen

Schultergürtel - Brustwirbelsäule

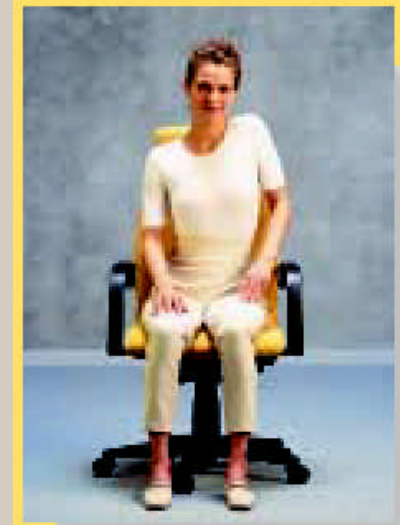
Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen:



Rechte Schulter bis zum Ohr anheben - einatmen



Schulter wieder fallen lassen - ausatmen



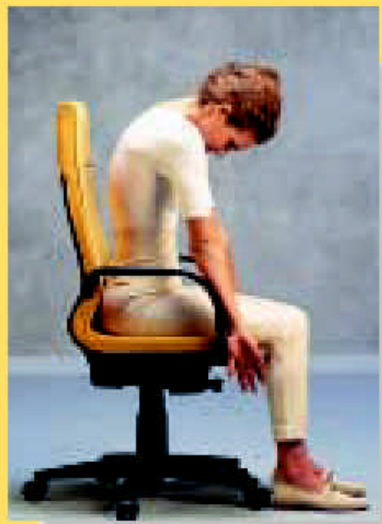
Jetzt die linke Schulter bis zum Ohr anheben – einatmen

Schulter wieder fallen lassen - ausatmen

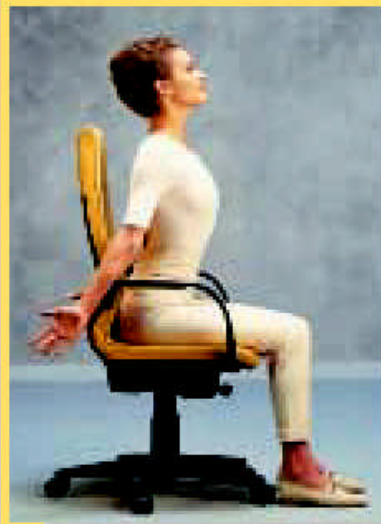
Diese Übung bitte dreimal wiederholen

Schultergürtel - Brustwirbelsäule

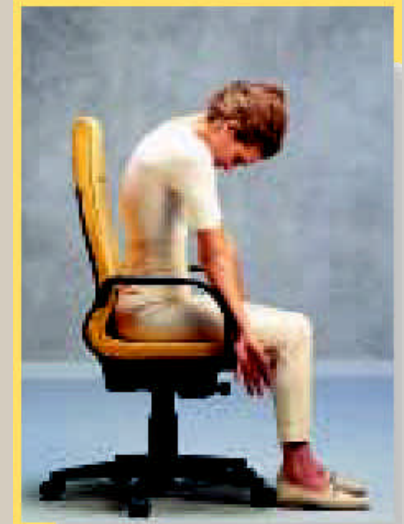
Die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen:



Schultern nach vorne fallen lassen dabei die Daumen nach innen drehen - ausatmen



Schultern nach hinten nehmen und die Daumen dabei nach außen drehen – einatmen

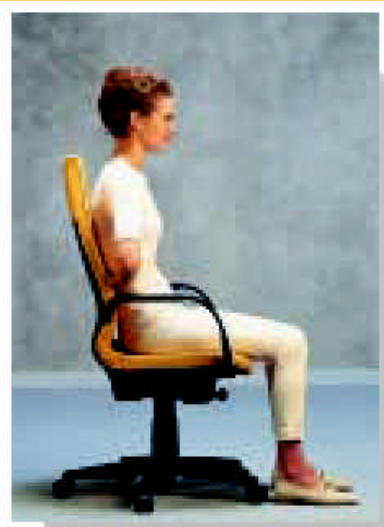


Schultern nach vorne fallen lassen dabei die Daumen nach innen drehen - ausatmen

Diese Übung bitte dreimal wiederholen

Lendenwirbelsäule

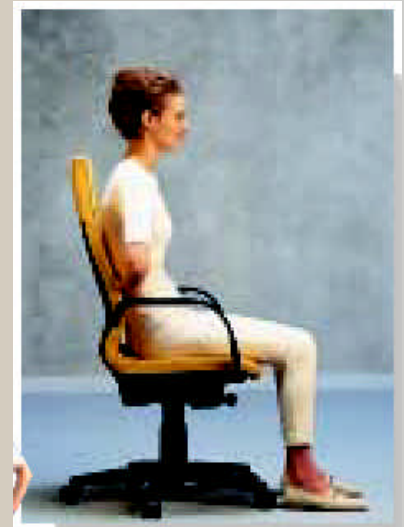
Sitzen Sie gerade auf Ihrem Stuhl:



Hände hinter dem Rücken übereinander legen



Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln mit dem Körper gegen die Lehne drücken - einatmen

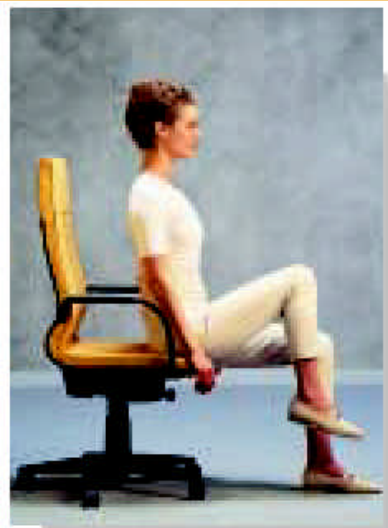


Muskeln entspannen und den Druck lösen - ausatmen

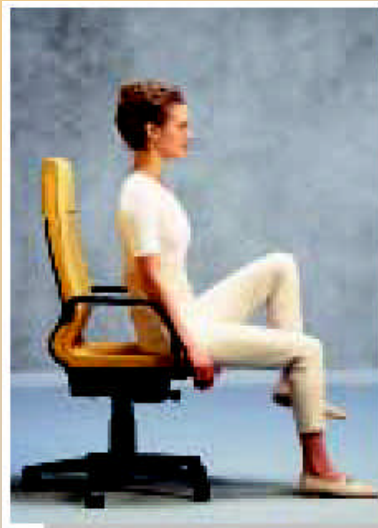
Diese Übung bitte zehnmal wiederholen

Beine

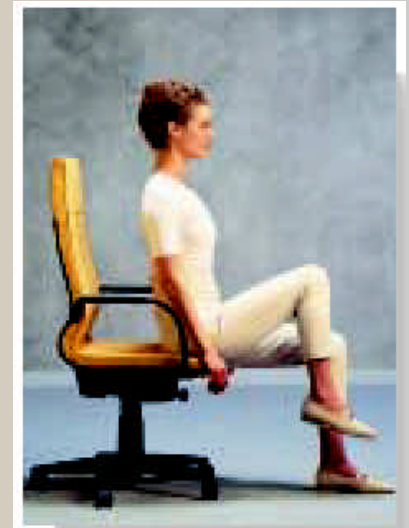
Sie rutschen auf der Sitzfläche etwas nach vorne:



Rechtes Knie heben und
1 Sekunde hoch halten
Rechtes Bein fallen lassen



Linkes Knie heben und
1 Sekunde hoch halten
Linkes Bein fallen lassen



Rechtes Knie heben und
1 Sekunde hoch halten
Rechtes Bein fallen lassen

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen

Arme – Hände – Finger

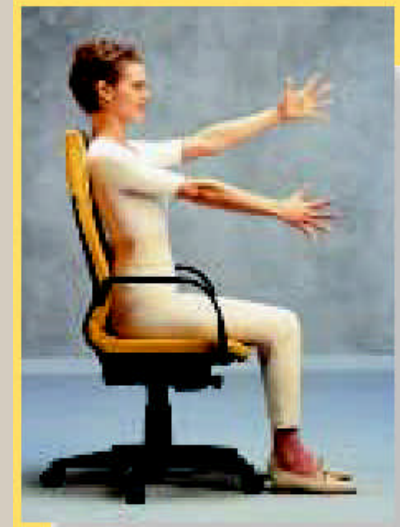
Die Arme lang nach vorne strecken:



Finger weit auseinander spreizen



Hände zu einer Faust schließen

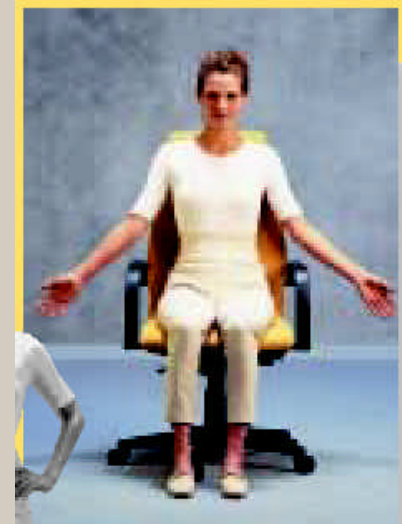


Finger weit auseinander spreizen

Diese Übung bitte zehnmal wiederholen

Arme – Hände – Finger

Arme entspannt nach vorne hängen lassen:



Arme, Hände und 5 Finger 5 Sekunden lang kräftig ausschütteln