



1 MOBILISATION



ÄPFEL PFLÜCKEN

- aufrechten Stand einnehmen
- Arme über Kopf nach oben strecken, mit den Händen nach oben greifen und „Äpfel pflücken“, zur Erhöhung der Körperspannung auf die Zehenspitzen stellen

SCHULTERKREISEN

- aufrechten Stand einnehmen
- Schultern langsam vorwärts und rückwärts kreisen



KATZENBUCKEL

- hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Hände auf den Oberschenkeln abstützen
- Blick nach unten, Kinn zur Brust, Wirbelsäule einrollen bis zur leichten Dehnung
- 10 Sek. halten, langsam Rücken strecken und wieder 10 Sek. halten

SEITLICHE & VORDERE HALSMUSKULATUR

- eine Hand seitlich an die Schläfe legen, 10 Sek. vorsichtig dagegen drücken, dann locker lassen - Seite wechseln
- Hände auf die Stirn legen, Kopf vorsichtig dagegen drücken, bei gestrecktem Nacken 10 Sek. halten (3-5 Wiederholungen)



HACKER

- hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, leichte Oberkörpervorlage, gerader Rücken, Blick nach unten
- Arme nach vorn gestreckt über den Kopf, Daumen nach oben, Handflächen zueinander
- 10-30 Sek. kleine, schnelle Hackbewegungen (hoch/tief) mit dem ganzen Arm ausführen (Körper stabil)

U-HALTE

- aufrechter, hüftbreiter Stand, Unterarme anwinkeln (U-Halteposition), Ellenbogen in Schulterhöhe, Knie leicht gebeugt
- Arme nach oben strecken (Verlängerung Körper) und wieder nach unten beugen gerade Halswirbelsäule (10 Wiederholungen)



2 KRÄFTIGUNG



SEITLICHE HALSMUSKULATUR

- Kopf schräg nach rechts unten bewegen, linke Schulter etwas nach unten ziehen
- Verstärkung des Zugs (linke Hand in Richtung Fußboden strecken), 10-15 Sek. halten, dann Seitenwechsel
- Verstärkung der Dehnung durch Bewegung des Kinns nach links oder rechts

WIRBELSÄULE ROLLEN

- aufrechter Stand, Arme locker
- mit Ausatmen Wirbelsäule Wirbel für Wirbel langsam abrollen
- Arme locker hängen lassen
- tief einatmen und Körper langsam aufrichten (3-4 Wiederholungen)



3 DEHNUNG

BRUST- / VORDERE HALSMUSKULATUR

- aufrechter Stand, Hände hinter dem Körper verschränken und langsam nach oben ziehen
- Körper bleibt aufrecht, Blick ist geradeaus gerichtet
- Bauch und Gesäß anspannen, 10-15 Sek. halten



SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR

- Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander, Arme nach oben ausstrecken, über dem Kopf Hände zusammenfassen
- Oberkörper langsam zur Seite neigen, bis in den Flanken ein angenehmer, leichter Zug wahrgenommen wird
- 10-15 Sek. halten, anschließend die Seite wechseln

SELBSTMASSAGE

- die Stirn von der Mitte nach außen, zu den Schläfen hin, ausstreichen.
- Schläfen leicht mit den Fingerkuppen in kreisenden Bewegungen massieren
- „Kopf waschen“, dabei mit den Fingerspitzen sanft die Kopfhaut gegen den Schädel verschieben
- links und rechts der Halswirbelsäule mit kleinen, kreisenden Bewegungen abwärts wandern und die Muskulatur zu den Schultern hin ausstreichen



4 ENTSPANNUNG