

Übungen im Sitzen

Mobilisation des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule - „Schulterdreher“



- 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
- Wiederholen der Übung 3x

Mobilisation des Schulter- und Nackenbereichs - „Ellenbogenberühren“



- Finger auf die Schultern legen
- Langsames Öffnen und Schließen der Ellenbogen in Brusthöhe

Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur - „Kopfheber“



- Hände entspannt auf die Oberschenkel legen
- Kopf nach links drehen und das Kinn anheben – einatmen
- Kopf stark nach vorn beugen – ausatmen
- Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen
- Auf langsame Kopfbewegungen achten
- Wiederholen der Übung ca. 5x

Dehnung des Nacken- und Schulterbereichs



- Hände falten und Arme über den Kopf nach oben strecken
- Schultern tief ziehen
- Stellen Sie sich vor, die Arme zu verlängern
- Dehnung 10 Sekunden halten
- Wiederholen der Übung 3x

Dehnung der Armmuskulatur und des Schulterbereichs



- Arme nach vorne strecken
- Hände in Schulterhöhe fassen, die Handflächen zeigen nach außen
- Dehnung 20 Sekunden halten
- Wiederholen der Übung mindestens 2x

Kräftigung der Halsmuskulatur



- Hände hinter dem Kopf verschränken
- Ellenbogen gerade zur Seite strecken
- Kopf gegen Widerstand der Hände drücken
- Druck 8 bis 10 Sekunden halten und wieder entspannen

Kräftigung der seitlichen Halsmuskulatur



- Aufrecht setzen und den Kopf gerade halten
- Handballen seitlich an den Kopf legen
- Mit dem Kopf vorsichtig Widerstand gegen die Hand ausüben
- Langsam Druck aufbauen und etwa 5 Sekunden halten
- Wiederholen auf der anderen Seite

Kräftigung der Bauchmuskeln - „Waschbrettbauch“



- Bei aufrechtem Sitz an der Stuhlvorderkante ein Bein leicht anheben
- Den Handballen des rechten Arms gegen den rechten Oberschenkel drücken
- Position je Seite ca. 10 bis 12 Sekunden halten
- Auf gleichmäßige deutliche Atmung achten
- Variation: jeweils entgegengesetzten Arm auf den Oberschenkel legen

Entspannung der Rückenmuskulatur - „Rückenwelle“



- Hüftbreit sitzen, Kopf locker nach vorne hängen lassen
- Völlig entspannt Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt
- Kopf und Arme locker runterhängen lassen und einige tiefe Atemzüge durchführen
- Position 10 Sekunden halten
- Beim Aufrichten mit den Händen auf den Oberschenkeln aufstützen
- Langsam Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen
- Abschließend Dehnen, Räkeln und Strecken

Übungen im Stehen

Mobilisation des Schulter- und Nackenbereichs - „Schulterziehen“



- Abwechselnd linke und rechte Schulter zu den Ohren hochziehen

Mobilisation der Schultermuskulatur



- Handinnenflächen zeigen zum Boden
- Arme seitwärts leicht vom Körper strecken
- Beide Schultern nach oben ziehen und langsam wieder fallen lassen

Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur - „Nackendreher“



- Behutsam den Kopf zur rechten Schulter ziehen, dabei nicht verdrehen!
- Schulter nicht hochziehen
- Linke Schulter und Handinnenfläche langsam und so weit wie möglich nach unten schieben
- Ruhig weiter Atmen
- Wiederholen auf beiden Seiten ca. 3x

Dehnung der Arm- und Brustmuskulatur



- Seitlich an eine Wand stellen
- Wandnahen Arm in Schulterhöhe so nach hinten strecken, dass die Handinnenfläche an der Wand liegt
- Von der Wand entfernte Schulter so weit wie möglich nach außen wegdrehen
- Übung im Wechsel mit beiden Armen durchführen

Dehnung der Armmuskulatur und des Brustkorbs



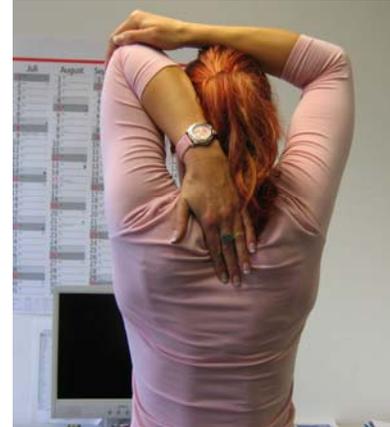
- Arme hinter dem Rücken strecken und Hände falten
- Handinnenflächen zeigen zum Körper
- Brustkorb vorwölben und Kinn zurückhalten
- Dehnung 10 bis 15 Sekunden halten

Hände an- und entspannen - „Fingerfaust“



- Arme lang nach vorne strecken, Hände fest zu einer Faust schließen
- Finger weit auseinander spreizen
- Während dieser Bewegung Arme abwechselnd heben
- Wiederholen der Übung ca. 10x
- Anschließend Arme, Hände und Finger 5 Sekunden kräftig ausschütteln

Dehnung der Oberarmrückseite



- Den gebeugten Arm nach hinten führen, die Finger zeigen dabei in Richtung Wirbelsäule
- Mit der Hand den Ellenbogen leicht nach unten drücken bis eine leichte Dehnung des Oberarms spürbar ist
- Im Wechsel mit beiden Armen durchführen

Dehnung der Schultermuskulatur



- Ellenbogen langsam über die Brust zur gegenüberliegenden Schulter ziehen
- Dehnung 10 Sekunden halten und dann langsam auflösen
- Übung im Wechsel mit beiden Armen durchführen

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur - „Strickleiter“



- Mit abgewinkelten Händen wechselseitig die Arme in kleinen Bewegungen wie bei einer Strickleiter nach oben strecken
- Bei aufrechtem Oberkörper zeigen die Handteller nach oben
- Starke Oberkörperschwankungen vermeiden
- Auf eine gleichmäßige Atmung achten
- Wiederholen ca. 20x

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur



- Linkes Bein über Kreuz hinter das rechte Bein stellen
- Den linken Arm über den Kopf zur Decke strecken
- Übung im Wechsel mit beiden Armen durchführen
- Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



- Gerade an die Wand oder den Türrahmen stellen
- Mit der linken Hand an der Wand festhalten
- Linkes Standbein leicht beugen
- Rechten Fuß fassen und zum Gesäß führen
- Oberkörper und beide Oberschenkel in einer Linie halten
- Position 20 Sekunden halten, anschließend Seite wechseln

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



- Standbein leicht gebeugt
- Andere Bein auf Stuhl ausstrecken, Fußspitze an den Körper heranziehen
- Oberkörper aufrecht halten und leicht vorneigen
- Position 10 bis 15 Sekunden halten

Dehnung der Wadenmuskulatur



- In Schrittstellung an Wand oder Tisch abstützen
- Fußspitzen zeigen nach vorne
- Vorderes Bein beugen und belasten
- Oberkörper gerade nach vorne neigen bis zur spürbaren Dehnung in der Wadenmuskulatur
- Ferse des hinteren gestreckten Beins bleibt auf dem Boden
- Spannung 10 bis 15 Sekunden halten
- Bein wechseln

Dehnung der hinteren Beinmuskulatur und Rückenmuskulatur



- Oberkörper herabsinken lassen
- Hände schulterbreit auf eine Stuhllehne legen
- Arme durchstrecken
- Beine leicht gebeugt und Füße direkt unter den Hüften
- Dehnung mindestens 30 Sekunden halten

Kräftigung der Brustmuskulatur



- Hände an Unterarmen fassen und kräftig zusammenziehen
- Schulterblätter tief und fest zusammenziehen und für ca. 10 Sekunden halten
- Im Wechsel Hände wieder auseinander drücken

Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur



- Hände zusammenfalten und kräftig gegeneinander drücken
- Schultern dabei nicht nach oben heben
- Gespannte Position ca. 5 Sekunden halten
- Nach einer kurzen Pause Finger vor der Brust ineinander haken und 5 Sekunden auseinander ziehen
- Wiederholen der Übung ca. 10x

Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur - „Schulterdrücken“



- Im Abstand von einer Fußlänge an die Wand stellen
- Rücken anlehnen, Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben
- Arme, Schulter und Gesäß an die Wand drücken
- Fünf Sekunden lang halten, danach entspannen
- Wiederholen 4 bis 5 x

Kräftigung der Schultermuskulatur



- Bei aufrechtem Oberkörper die Handflächen hinter dem Rücken auf der rechten Hüfte gegeneinander legen
- Spannung der zusammengepressten Hände im Wechsel auf der linken und rechten Seite aufbauen und halten

Kräftigung des oberen Rückens



- Arme und Schultern nach hinten ziehen
- Bei aufrechtem Oberkörper Daumen nach hinten zeigen
- Auf einen geraden Rücken und Kopf achten
- Bauchmuskeln anspannen
- Spannung 15 bis 30 Sekunden halten

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur



- Mit den Schultern an die Wand anlehnen
- Beine hüftbreit aufstellen, mit den Füßen ca. 30 bis 40 cm vorgehen
- Langsam bis zur Sitzstellung herunterrutschen
- Position ca. 10 Sekunden halten
- Beim Aufrichten mit den Händen von der Wand nach oben abdrücken
- Wiederholen der Übung ca. 3x und zwischendurch Beine auflockern

Mobilisation der Beckenmuskulatur - „Beckenkippen“



- Hüftbreiter Stand oder Sitz auf einem Pezziball
- Leichte Beugung in den Armen
- Becken nach vorne und hinten kippen
- Gleichmäßige Atmung

Stand: Jan. 2007