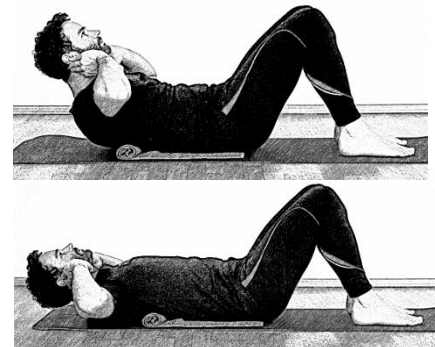




Eigenmobilisation der Brustwirbelsäule:

Sie liegen mit angestellten Beinen auf einer festen Unterlage. In Höhe Ihrer Schulterblätter positionieren Sie quer eine kleine Handtuchrolle. Die Hände liegen seitlich am Nacken. Sie rollen nun langsam den Oberkörper ein und legen ihn langsam wieder ab. Der Blick geht Richtung Decke.

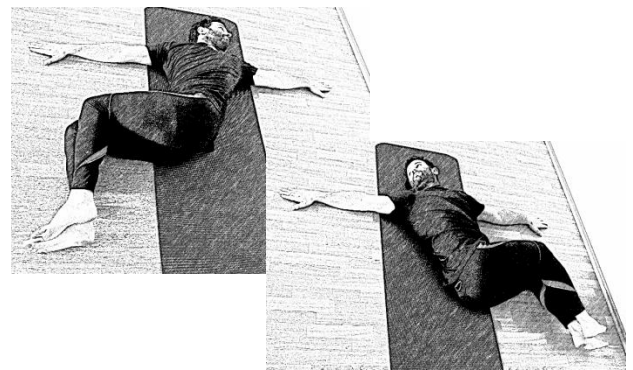
15 Wiederholungen, 2 Zyklen, 3x wöchtl.



Eigenmobilisation des Brust-Lenden-Übergangs (Hüftrollen):

Auf einem geraden, festen Untergrund liegen Sie auf dem Rücken, Ihre Arme sind seitlich ausgebreitet. Hüft- und Kniegelenke werden zu 90° abgewinkelt. Ihre Knie werden wechselseitig bis zum Boden geführt. Der Kopf dreht jeweils zur diagonalen Seite.

10x links/10x rechts, 2 Zyklen, 3x wöchtl.



Dehnung der Schulterblattmuskulatur:

Die Handfläche des ausgestreckten Armes zeigt nach oben. Der andere Arm übt von unten greifend sanften Zug auf den Oberarm aus. Die zu dehnende Schulter zieht zusätzlich Richtung Boden.

Dauer: je Seite 45 Sek. halten, 2-3x tägl.



Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur (Seerobbe):

Sie liegen in Bauchlage und heben Schultern sowie Füße vom Boden ab. Der Blick geht auf die Matte unter Ihnen. Der Unterarm geht nun wechselseitig mit dem Ellenbogen zu Ihrer Flanke, dann mit der Handfläche in Streckposition. Die Schulterblätter werden dabei fest zusammengezogen.

30 Wiederholungen, 2 Zyklen, 3x wöchtl.

