



„Schulterkreisen“ – für Schultern und Nacken



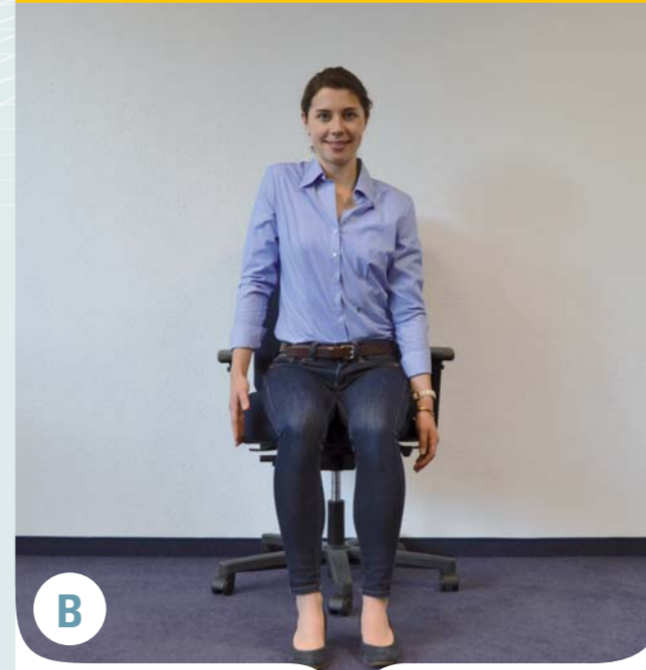
- Aufrechte Sitzposition einnehmen und auf dem Stuhl nach vorne rücken. Arme anwinkeln, Fingerspitzen auf Schultern legen.
- Ellenbogen in einer langsamen, gleichmäßigen Bewegung nach hinten kreisen lassen. Anschließend die Drehrichtung wechseln.
- Übung 5x pro Drehrichtung wiederholen.

„Sternengriff“ – für Schultern und Nacken



- Aufrechte Sitzposition einnehmen und auf dem Stuhl nach vorne rücken, Arme angewinkelt anheben.
- Rechten Arm weit nach oben strecken und aktiv Richtung Decke ziehen, der linke Arm bleibt angewinkelt. Position ca. 3 Sek. halten und anschließend die Seite wechseln.
- Übung 3-5x pro Seite wiederholen.

„Schultertanz“ – für Schultern und Nacken



- Aufrechte Sitzposition einnehmen und auf dem Stuhl nach vorne rücken, Arme hängen locker neben dem Körper.
- Rechte Schulter nach oben anheben, die linke Hand „drückt“ dabei leicht Richtung Boden. Position kurz halten und anschließend die Seite wechseln.
- Übung 5x pro Seite wiederholen.

„Kopfdreher“ – für Hals und Nacken



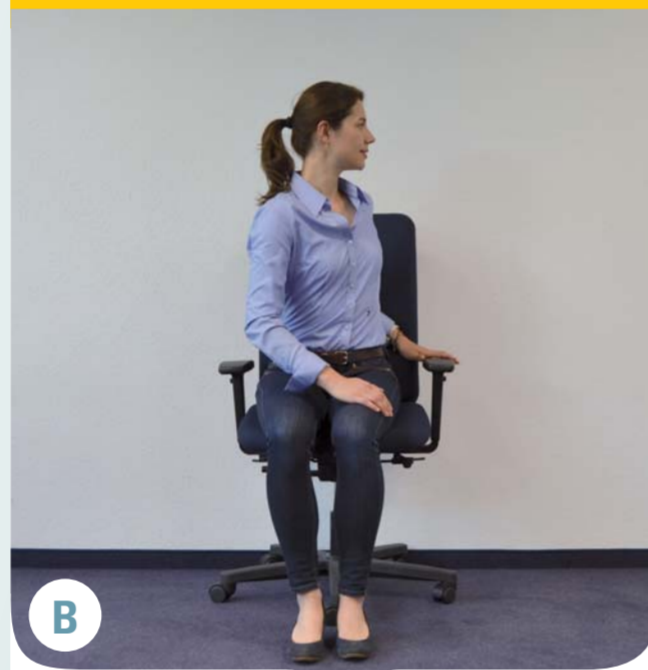
- Aufrechte Sitzposition einnehmen, Hände entspannt auf Oberschenkel legen.
- Kopf nach rechts drehen und über die rechte Schulter blicken. Kopf langsam zurück nach vorne drehen und nach unten blicken. Kopf allmählich zur linken Seite drehen und über die linke Schulter blicken.
- Bewegungsablauf 3-5x wiederholen.

„Schulterdreher“ – für Schultern und Rücken



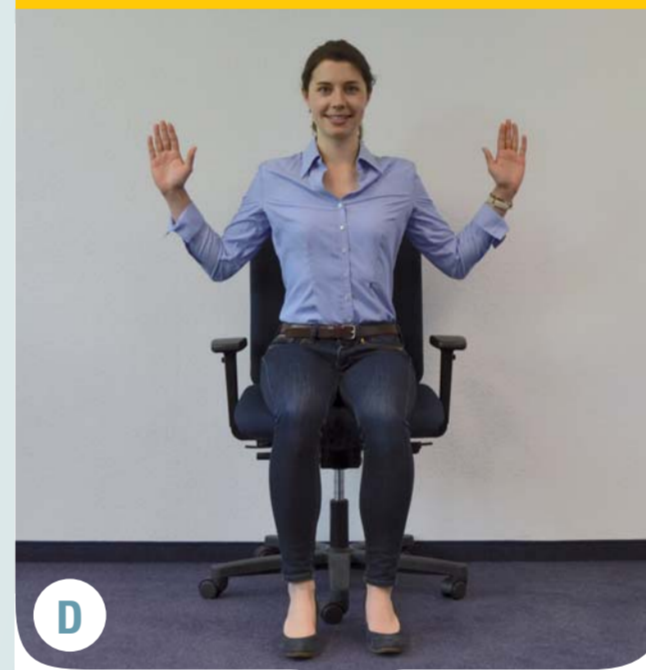
- Aufrechte Sitzposition einnehmen und auf dem Stuhl nach vorne rücken, Arme hängen locker neben dem Körper.
- Oberkörper leicht nach vorne beugen und beide Arme nach vorne führen, dabei den Daumen nach innen drehen. In einer langsamen Bewegung den Oberkörper leicht nach hinten strecken und beide Arme nach hinten führen, dabei den Daumen nach außen drehen, der Blick geht zur Decke.
- Bewegungsablauf 3-5x wiederholen.

„Rumpfdreher“ – für den gesamten Rücken



- Aufrechte Sitzhaltung einnehmen und auf dem Stuhl nach vorne rücken. Hände entspannt auf Oberschenkel ablegen, Beine hüftbreit auseinander stellen.
- Oberkörper langsam zur linken Seite drehen und über die linke Schulter blicken, die Knie zeigen dabei nach vorne. Endposition kurz halten und ausatmen. Mit der nächsten Einatmung Dehnung lösen und zur Ausgangsposition zurück kommen. Seite wechseln.
- Übung 3x pro Seite wiederholen.

„Brustöffner“ – für Brustmuskulatur



- Aufrechte Sitzposition einnehmen und auf dem Stuhl nach vorne rücken, Beine hüftbreit auseinander stellen, Arme angewinkelt anheben.
- Arme aktiv nach hinten führen und Schulterblätter zusammenziehen. Dehnung ca. 3 Sek. halten.
- Übung 3-5x wiederholen.

„Rückenstrecker“ – für Schulter-/Nackelmuskulatur



- Aufrechte Sitzposition einnehmen, Oberkörper an der Rückenlehne des Stuhls anlehnen.
- Arme weit über den Kopf strecken, Hände greifen ineinander, den Oberkörper (soweit es angenehm ist) nach hinten strecken.
- Position ca. 30-60 Sek. halten, dabei einige Male tief ein- und ausatmen.

„Schulterstrecker“ – für Schulter-/Nackelmuskulatur



- Aufrechte Sitzposition einnehmen, Arme hängen locker neben dem Körper.
- Hände greifen ineinander, beide Arme weit nach vorne ziehen. Der Kopf „verschwindet“ zwischen den Oberarmen. Einige Male tief ein- und ausatmen.
- Dehnung ca. 30-60 Sek. halten.

„Nackendehner“ – für Nackenmuskulatur



- Aufrechte Sitzposition einnehmen und auf dem Stuhl nach vorne rücken, beide Arme hängen locker neben dem Körper.
- Kopf zur rechten Seite neigen, die rechte Hand „zieht“ den Kopf dabei leicht zur rechten Schulter, die linke Hand „drückt“ Richtung Boden. Position ca. 15-30 Sek. halten. Anschließend die Seite wechseln.
- Übung 1-3x pro Seite wiederholen.

„Schulterkräftiger“ – für Schultermuskulatur



- Aufrechte Sitzposition einnehmen, Finger vor der Brust fest ineinander haken.
- Ellenbogen aktiv nach außen drücken und Schulterblätter zusammenziehen. Spannung ca. 5 Sek. halten. Anschließend langsam die Spannung lösen.
- Übung 3-5x wiederholen.

„Bauchstärker“ – für Bauchmuskulatur



- Aufrechte Sitzposition einnehmen und auf dem Stuhl nach vorne rücken.
- Rechtes Bein (ca. 20 cm vom Boden) anheben, mit der linken Hand von oben gegen das rechte Knie drücken, das rechte Bein versucht dagegen zu arbeiten. Position ca. 5 Sek. halten. Anschließend die Seite wechseln.
- Übung 3x pro Seite wiederholen.

Alle Übungen sollten stets im schmerzfreien Bereich und bei Beschwerdefreiheit durchgeführt werden.

B Beweglichkeit **D** Dehnung **K** Kräftigung