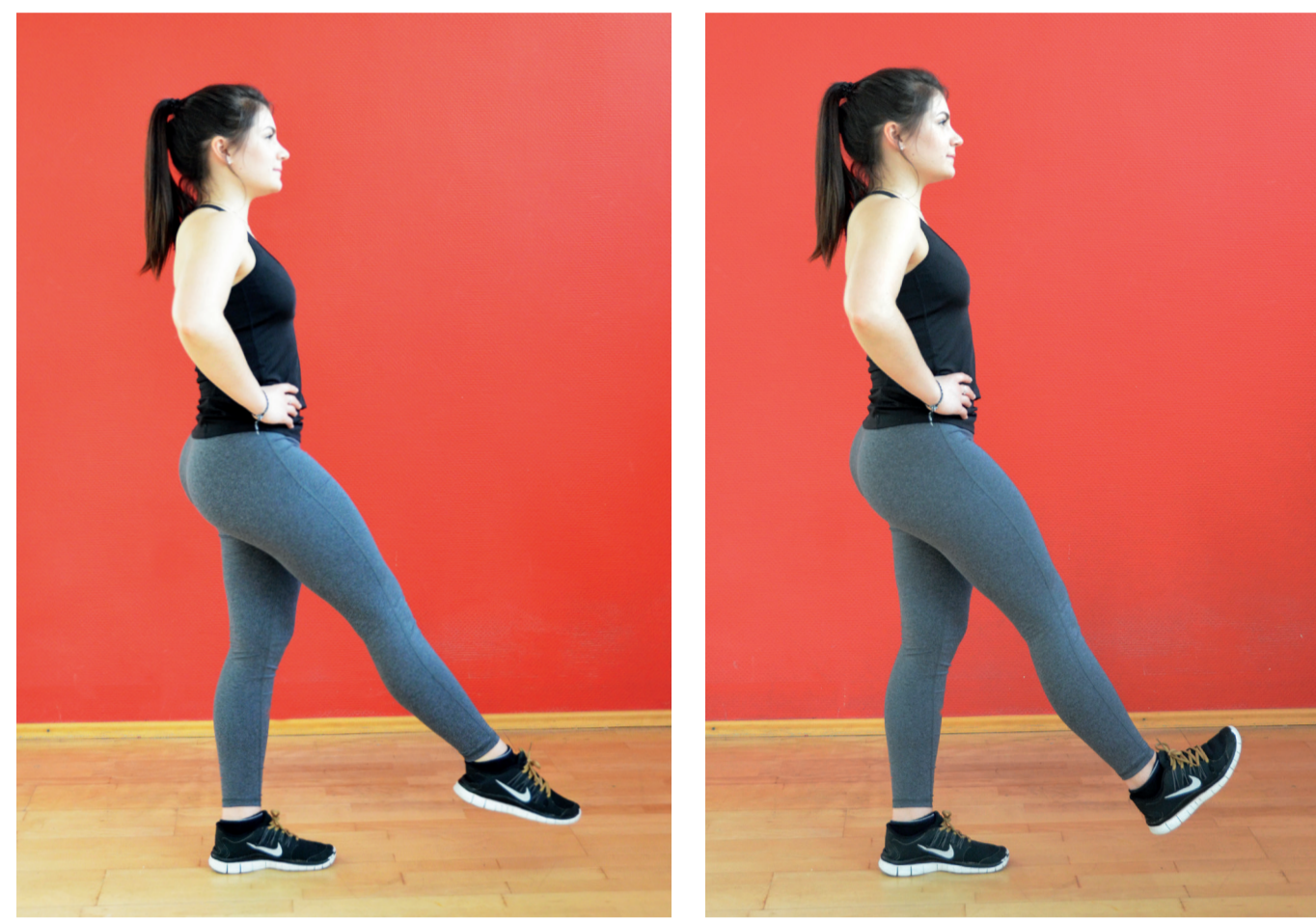




Nach dem Aufwärmen 3 bis 4 Übungen auswählen und mindestens 6-8 mal durchführen. Die Bewegung ruhig und langsam im schmerzfreen Bereich ausüben. Viel Spaß beim Üben!



1. Sprunggelenk

Einbeinstand (Standbein leicht gebeugt), das Sprunggelenk abwechselnd strecken und beugen.



2. Ganzkörperbewegung

Aus der leichten Hocke kräftige Schwingbewegung der Arme von unten nach oben in die Streckung. (Hohlkreuz vermeiden!)



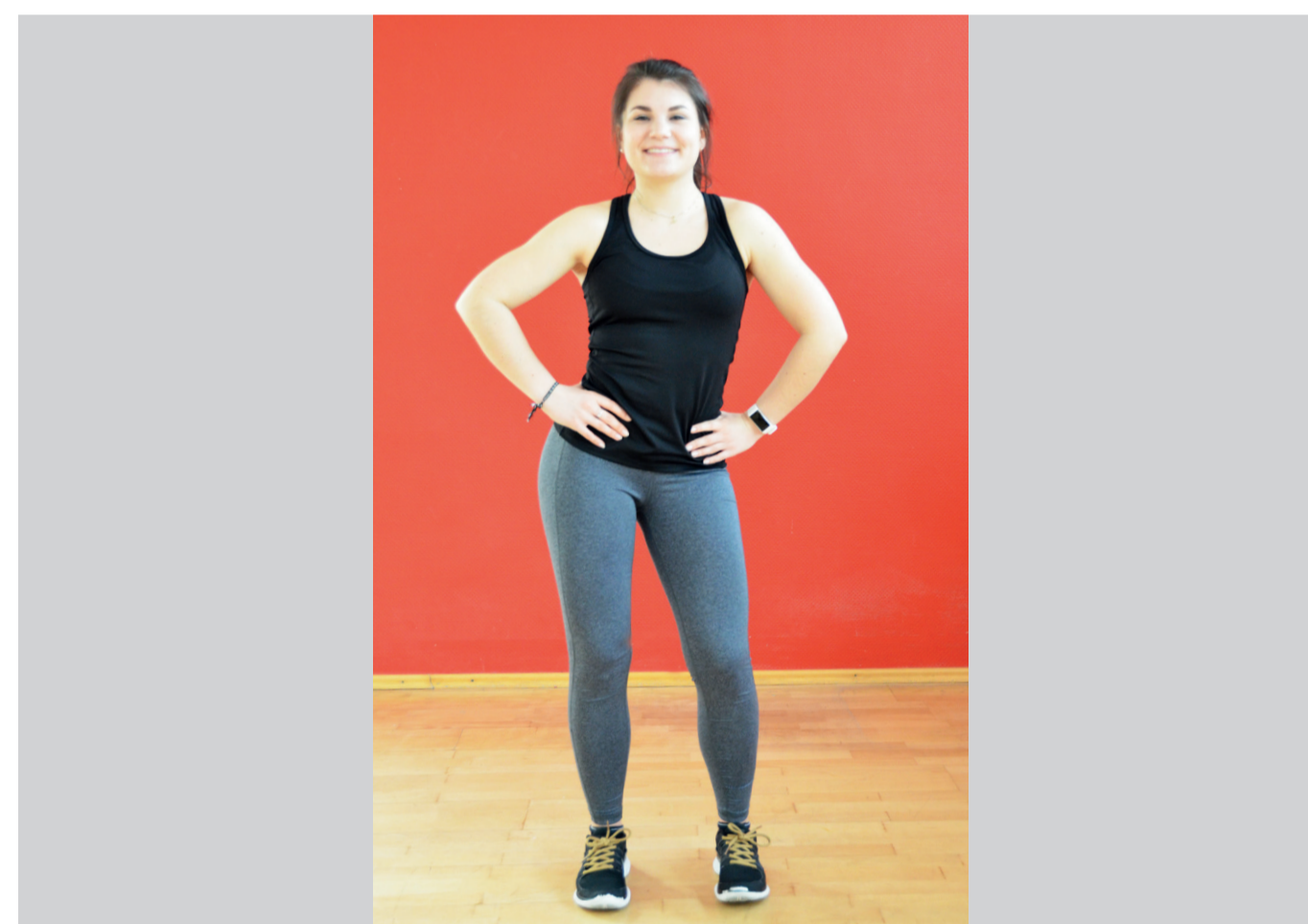
3. Kniegelenk

Erhöhter Sitz, schwingende Bewegung (vor/rück oder kreisend) der Unterschenkel ohne Muskelanstrengung. Alternativ mit 2,5 Kg Manschette am Sprunggelenk (stärkerer Zug nach unten)!



4. Kniegelenk

Füße stehen eng zusammen, Kniegelenke sind gebeugt. Hände leicht auf Oberschenkel stützen und kreisende Bewegungen mit den Kniegelenken durchführen.



5. Hüftgelenk und Becken

Hüftbreiter Stand (Knie gebeugt). Mit dem Becken kreisende Bewegungen in beide Richtung durchführen. Oberkörper dabei ruhig halten.



6. Hüftgelenk/Becken

Ein Bein steht erhöht (Holzbalken, Yogablock), das andere Bein schwingt locker vor und zurück ohne Muskelanstrengung. Alternativ mit 2,5 Kg Manschette am Sprunggelenk (stärkerer Zug nach unten)!



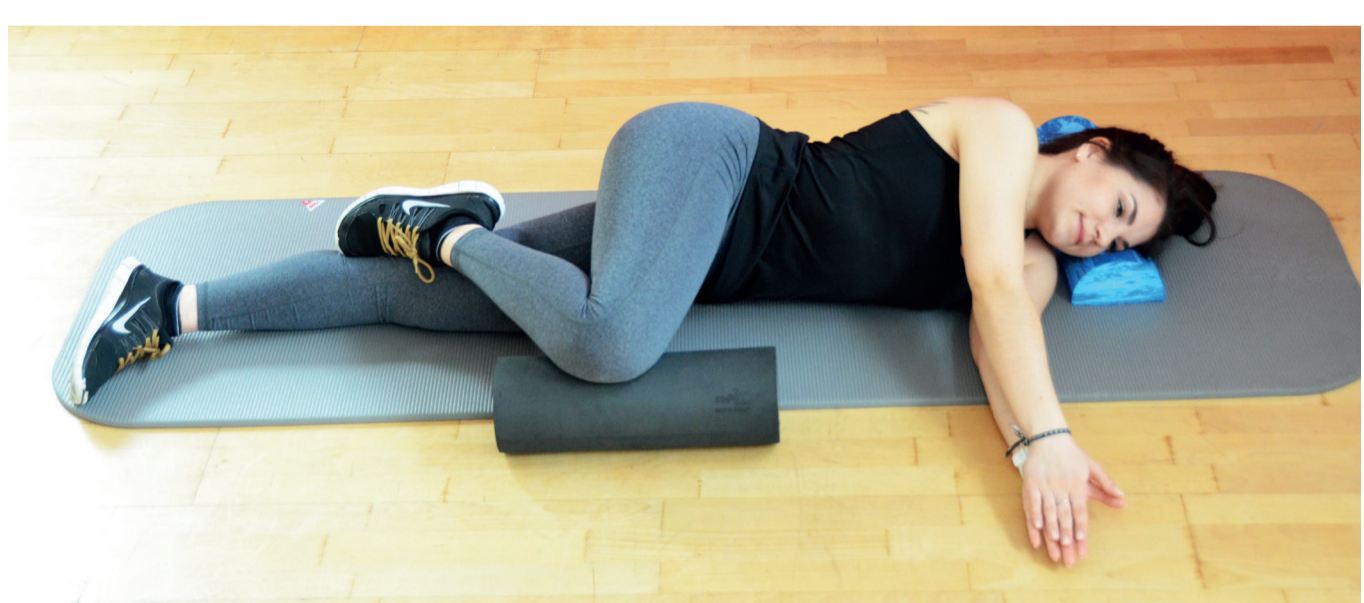
7. Hüftgelenk

Hüftstreckung im Stand oder mit abgelegtem Knie oder mit gestrecktem Bein (leicht bis schwer). Hüfte strecken und nach vorne schieben - Oberkörper aufgerichtet.



8. Wirbelsäule

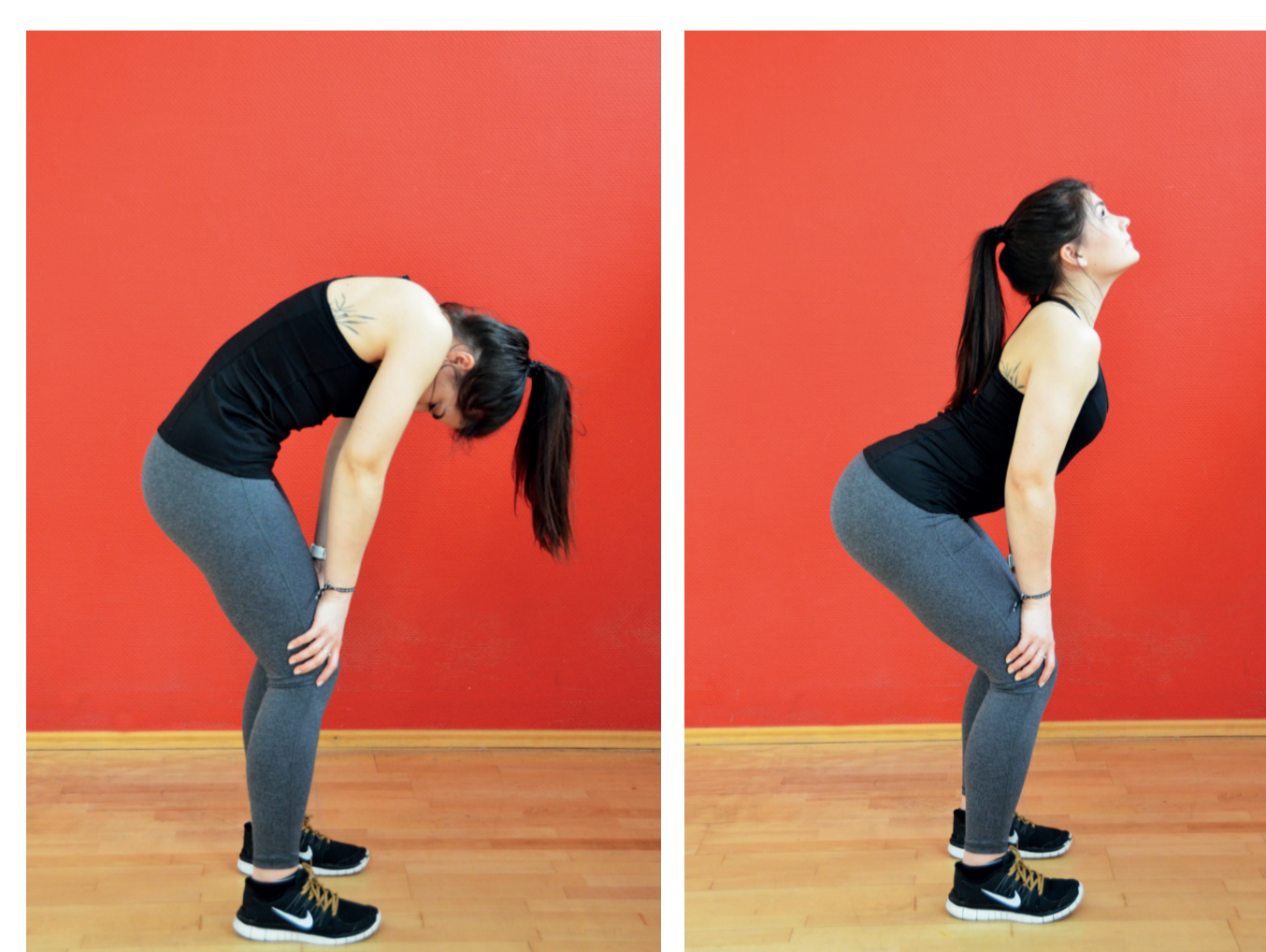
Seitlage (li/re), das obere Bein und der Kopf liegen auf einer Erhöhung (Kissen/Rolle) und das untere Bein ist gestreckt. Den seitlich oben liegenden Arm langsam von vorne nach hinten führen und mit den Augen verfolgen (Buchöffner).



9. Wirbelsäule

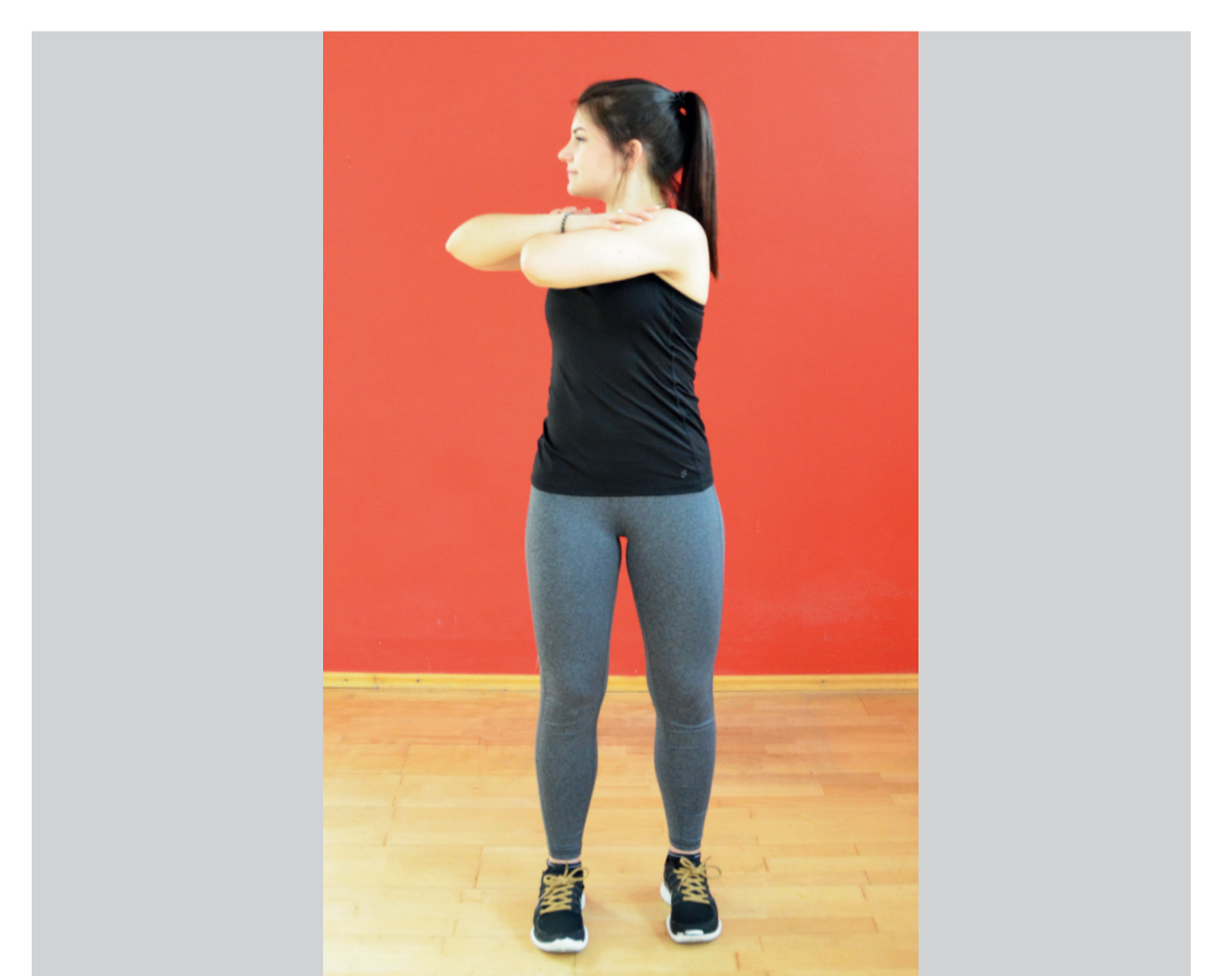
Vor- / Rück-Beugung des Oberkörpers mit Armeinsatz nach unten/oben.

Leichte Ausführung:
Vor- / Rück-Beugung des Oberkörpers, Arme seitlich.



10. Wirbelsäule

Katzenbuckel und Pferderücken in ruhiger Abfolge durchführen.



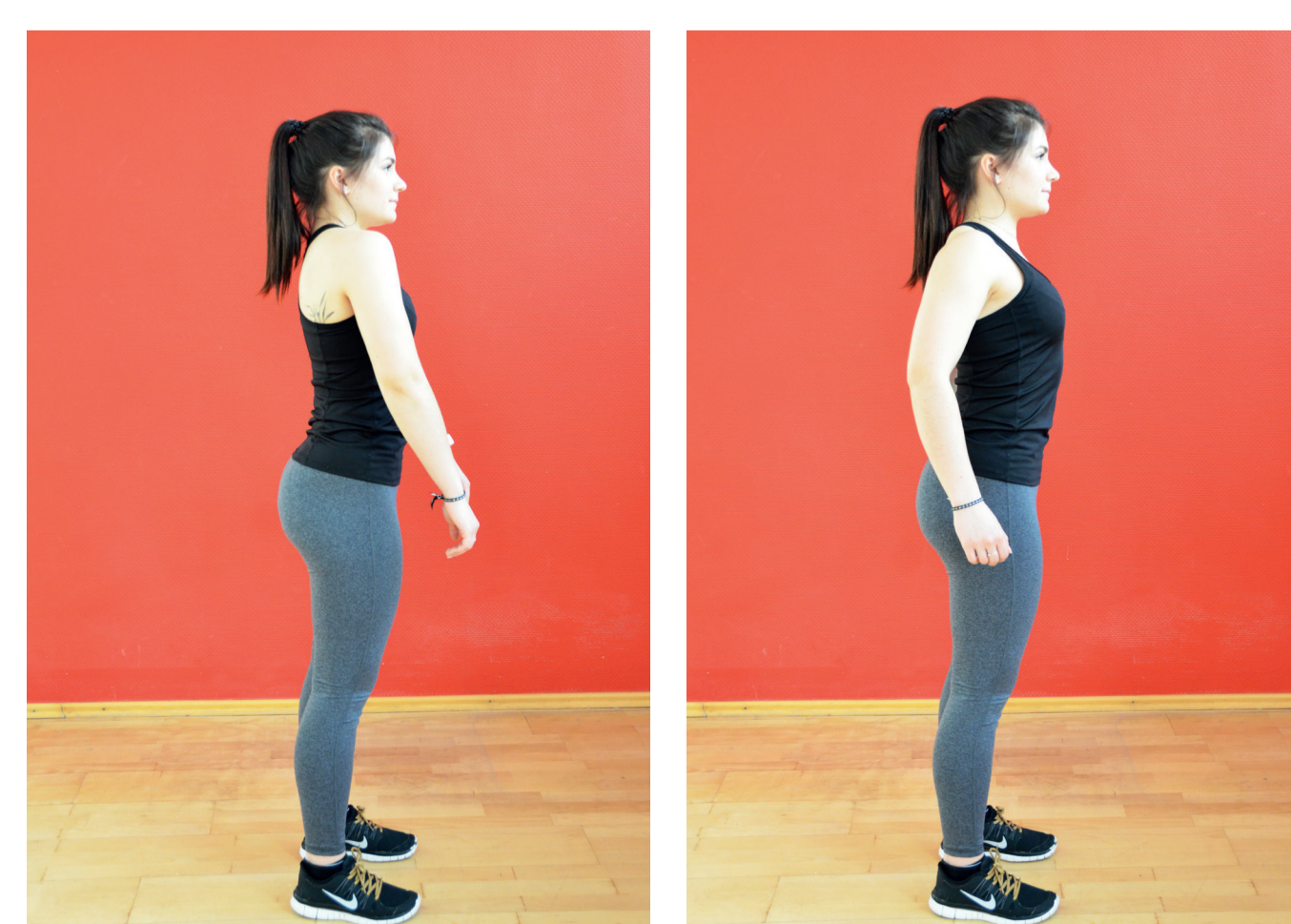
11. Brustwirbelsäule

Die Arme vor dem Körper verschränken. Den Oberkörper abwechselnd von rechts nach links drehen. Das Becken bleibt während der Übung immer geradeaus gerichtet.



12. Schulter/Arm

Schulterkreisen mit angewinkelten Armen vorwärts und rückwärts.



13. Schulter

Schulter und Arme locker hängen lassen und kreisende Bewegung nach hinten und vorne im Wechsel durchführen.



14. Halswirbelsäule

Aufrechte Körperhaltung. Kinn zum Brustbein senken, dann zu einer Schulter drehen, zurück zum Brustbein und zur anderen Schulter ohne eine komplette kreisende Bewegung zu machen (Perlenkette).