

### Beweglichkeit Rumpf

Beweglichkeit der Wirbelsäule:

Im Sitzen die Arme rechtwinklig in den Schultern und Ellenbogen beugen.  
Langsam im Sekundentakt nach rechts und links drehen, 15-20 Mal.

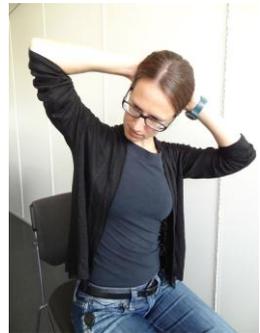
Erschwerung: Leicht nach vorne beugen.



Beweglichkeit der Halswirbelsäule:

Beide Hände hinter dem Kopf verschränken, Kopf beugen und nun langsam nach rechts und links drehen.

Keine Kreisbewegungen!



Dehnen der Hals-Schulter-Muskulatur:

Mit der rechten Hand den Kopf seitlich fassen, nach rechts beugen und den linken Arm nach unten ziehen, 15-20 Sekunden halten.

Achtung: Nicht am Kopf reißen!



Dehnen der unteren Rücken-Muskulatur:

Im Sitzen den Oberkörper nach vorne beugen, mit den Armen unter den Knien durchgreifen und den Rücken rund machen, 15-20 Sekunden halten.

Erschwerung: Gleiche Übung im Stehen für Fortgeschrittene.

Achtung: Dehnen soll nicht schmerzen!

