

# 1

## Lockern



**Ausgangsposition**



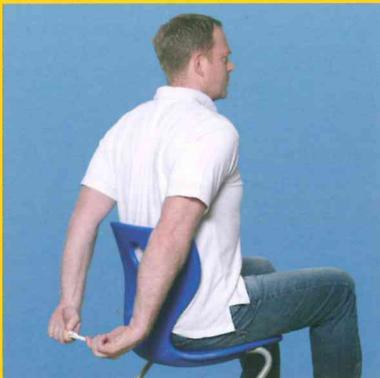
**Strickleiter**

Heben Sie die Arme nach oben neben den Kopf (die Schultern bleiben unten), die Handflächen zeigen zueinander oder nach vorn. Strecken Sie die Arme nun abwechselnd weiter nach oben, als würden Sie eine Strickleiter hinaufklettern wollen. Versuchen Sie dabei den Oberkörper möglichst ruhig zu halten.



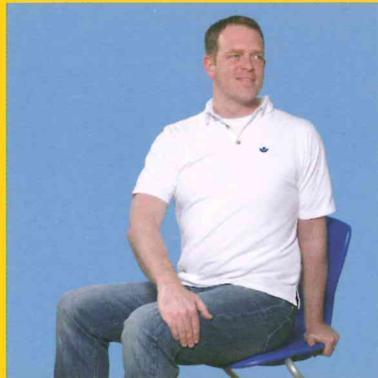
**Kreise**

Nehmen Sie Ihre Schultern in kreisenden Bewegungen nach vorne und oben, atmen Sie dabei ein. Führen Sie anschließend Ihre Schultern nach hinten und unten, atmen Sie dabei aus. Achten Sie auf eine fließende Bewegung.



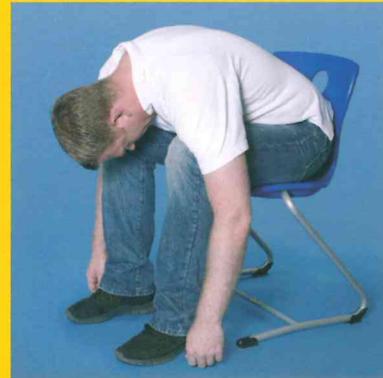
**Schultern**

Setzen Sie sich aufrecht hin und lehnen Sie den unteren Rücken an. Nehmen Sie einen Stift und übergeben Sie ihn hinter der Stuhllehne gegen den Uhrzeigersinn, vorn wechselt der Stift wieder die Seite. Ihre Hände dürfen dabei die Rückenlehne nicht berühren. Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und die Schultern möglichst weit weg von den Ohren.



**Schraube**

Setzen Sie sich auf die vordere Sitzfläche Ihres Stuhls. Greifen Sie nun mit der rechten Hand seitlich nach Ihrem linken Oberschenkel. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper gemeinsam mit Ihrem Kopf nach links. Wechseln Sie dann zur anderen Seite.



**Welle**

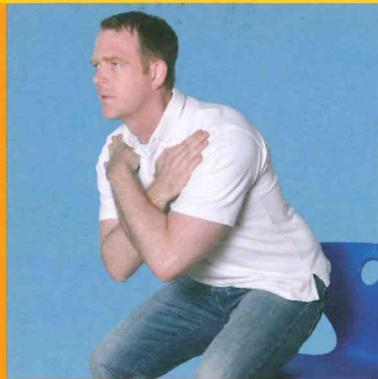
Rollen Sie Wirbel für Wirbel nach vorne ab, bis Ihr Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt, atmen Sie dabei aus. Lassen Sie den Kopf entspannt hängen und die Arme seitlich baumeln. Halten Sie diese Position. Dann richten Sie sich Wirbel für Wirbel auf und atmen dabei ein. Die Hände liegen auf Ihren Oberschenkeln. Ausgangsposition.

# 2

## Kräftigen

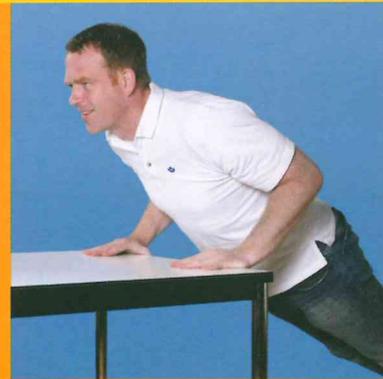


**Ausgangsposition**



**Kniebeuge**

Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte des Stuhls, verschränken Sie die Arme vor der Brust, Füße etwa hüftbreit auf dem Boden. Bauchmuskeln anspannen, um



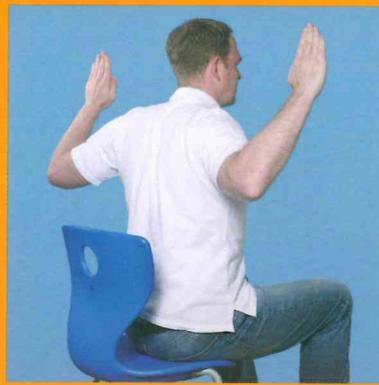
**Liegestütz**

Stützen Sie sich mit den Händen an der Tischkante ab, spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie für einen geraden Rücken den Bauchnabel Richtung Wir-



### Aufzug\*

Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füße sind schulterbreit aufgestellt, die Arme seitlich am Körper. Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohr und drücken Sie dann die Schultern wieder aktiv nach unten.



### Schwimmer\*

Winkeln Sie die Arme an, die Handflächen zeigen nach vorn. Drücken Sie die Arme nun gegen einen gedachten Widerstand neben Ihrem Kopf seitlich schräg nach oben, bis die Arme gestreckt sind. Dann ziehen Sie die Ellbogen fest nach hinten unten, so dass sich die Schulterblätter fast berühren.



### Schranke\*

Strecken Sie die Arme seitlich am Körper aus, die Schultern bleiben unten. Senken Sie nun die Arme wieder.

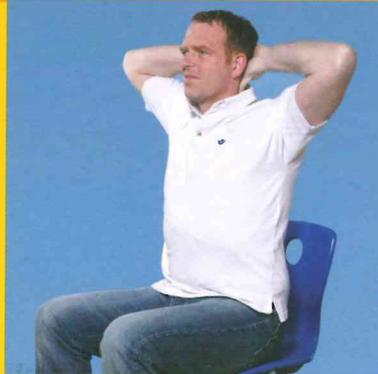
Die mit \* gekennzeichneten Übungen können Sie auch mit dem Theraband durchführen.

# 3

## Entspannen

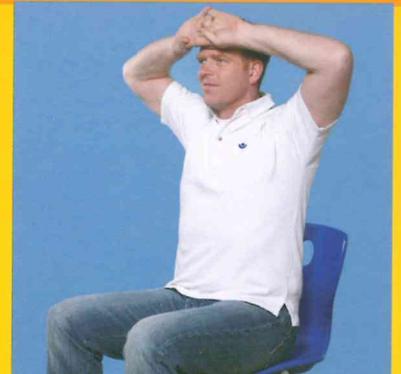


### Ausgangsposition



### Nacken

Aufrecht sitzen. Kippen Sie leicht das Becken nach vorn und ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, dies verhindert ein Hohlkreuz. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und bauen Sie langsam mit dem Hinterkopf Druck auf die Hände auf. Halten Sie die Spannung und reduzieren dann langsam den Druck.



### Stirn

Verschränken Sie die Hände vor der Stirn und bauen Sie langsam Druck auf. Halten Sie mit der Stirn dagegen und reduzieren Sie langsam den Druck wieder. Üben Sie nur so viel Druck aus, dass Sie die Übung noch als angenehm empfinden.



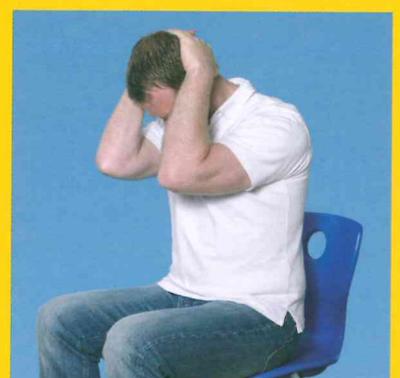
### Schläfe

Legen Sie nun die flache linke Hand an Ihr linkes Ohr, bauen Sie Spannung auf und halten Sie mit dem Kopf dagegen. Halten Sie die Spannung und reduzieren Sie dann langsam den Druck. Wiederholen Sie die Übung zur rechten Seite.



### Kippe

Kippen Sie den Kopf nach rechts Richtung Schulter und senken Sie gleichzeitig aktiv die linke Schulter. Halten Sie diese Position ein paar Atemzüge und wechseln Sie danach die Seite.



### Kopf

Verschränken Sie beide Hände hinter Ihrem Hinterkopf. Lassen Sie nun sanft den Kopf Richtung Brust sinken. Optional können Sie auch versuchen, beide Ellbogen vor der Stirn zusammenzuführen.