



Venenpumpe

Mit beiden Füßen in den Zehenhochstand und wieder zurückgehen. Optional Arme beugen und strecken sowie Hände schließen und öffnen.



Dehnen Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur

1. Bein anwinkeln. Mit aufgerichtetem Oberkörper nach vorne neigen.
2. Bein strecken, Oberkörper nach vorne neigen. Jeweils 30 Sek. halten, dann Bein wechseln



Dehnen der Hüfte und Kräftigung der Beinmuskulatur

Hüfte nach vorne schieben. Knie nicht weiter als über Fußspitze.



Mobilisation Wirbelsäule und Schulter

Im Wechsel (sitzend oder stehend):

- Schultern und Kopf nach vorne fallen lassen, die Daumen nach Innen drehen, ausatmen
- Nun aufrichten, Schultern nach hinten/unten ziehen, dabei die Daumen nach außen drehen, tief einatmen



Mobilisation Wirbelsäule und Schulter

Im Wechsel (sitzend oder stehend):

- Hände hinter dem Rücken übereinanderlegen, ausatmen
- Hände gegen den Rücken drücken, ein leichtes Hohlkreuz machen, dabei die Ellbogen nach hinten/unten ziehen. Schulterblätter zusammenziehen. Brustbein nach vorne/oben schieben, tief einatmen

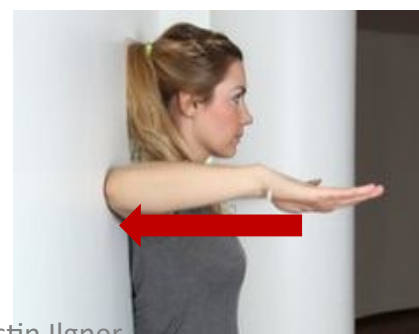


©Shannon Smith

Kräftigung Beine/Gesäßmuskulatur

Lehnen Sie sich mit dem Rücken aufrecht an eine Wand

- Rutschen Sie nun langsam mit dem Rücken an der Wand hinab, in dem Sie nach und nach kleine Schritte nach vorne gehen
- Sobald Sie in dem Hüft- und Kniegelenk einen Winkel von 90° erreicht haben, versuchen Sie diese Position ein paar Sekunden zu halten. Weiter atmen.



©Christin Ilgner

Kräftigung oberer Rücken

Lehnen Sie sich mit dem Rücken aufrecht an eine Wand

- Oberarme gegen die Wand drücken, als wollten Sie sich von dieser wegdrücken. Schultern nach unten, Schulterblätter zusammenziehen. Oberkörper bleibt aufrecht, die Ohren mit der Schulter in einem Lot. Leichtes Doppelkinn machen.
- Position ein paar Sekunden halten, weiter atmen.