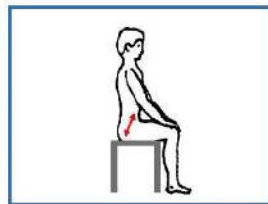


Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3-5 Min.) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Traben Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend Knie hochziehen und Fersen ans Gesäß anschlagen. Zwischen den Wechseln tief atmen, Arme und Beine ausschütteln.

1 Beckenbalance – aufrechte Haltungshaltung: Pendeln Sie sich in die aufrechte Sitzposition zwischen Rundrücken und Hohlkreuz ein (bei leichter Hohlkreuzstellung = Ausgangsstellung der Beckenbalance).

Anschließend Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten und unten zusammenführen, dabei ruhig weiter atmen, keine Pressatmung!

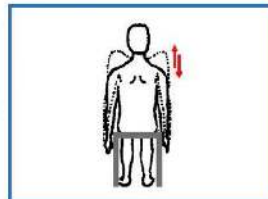
Ziel: Aufrechte Sitzhaltung, aktive Aufrichtung der Wirbelsäule, richtige Atemtechnik, Körperwahrnehmung.



2 Grundspannung im Sitz: Füße schulterbreit aufsetzen und Rücken gerade halten. Füße nach unten stemmen, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen = Grundspannung.

Jetzt Schultern aktiv nach unten drücken, Kopf zieht nach oben (Streckung der Wirbelsäule). Anschließend Schultern in großen Bewegungen rückwärts kreisen. Achtung: Achten Sie auf eine entspannte Kopfhaltung (Kopf nach hinten mit leichtem Blick nach oben).

Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.



3 Grundspannung im Sitz aufbauen (wie Übung 2).

Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken (Schulterblätter zusammenführen), kurz halten, anschließend nach vorne oben (Schultern Richtung Nase) schieben.

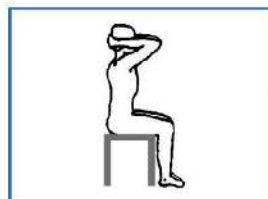
Immer darauf achten, dass der Kopf nach oben zieht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt sind.

Ziel: Dehnung und Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur.



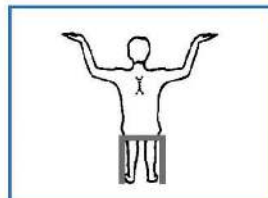
4 Grundspannung im Sitz: Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen – danach die Spannung wieder langsam reduzieren. Den Druck sollten Sie nur so stark aufbauen, wie Sie die Spannung noch als angenehm empfinden.

Ziel: Stabilisierung der HWS, Kräftigung der Nackenmuskulatur.



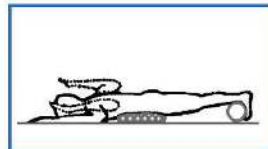
5 Grundspannung im Sitz: Brustkorb aufrichten und Schultern nach hinten zusammenführen. Arme angewinkelt nach oben nehmen und über dem Kopf zusammenführen, dabei gleichmäßig auf- und abwärts bewegen. Darauf achten, dass die Arme im Sinne einer „Hampelmannübung“ nahe am Körper auf- und ab bewegt werden.

Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.



6 Bauchlage: Die Arme liegen in U-Form neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen, gleichzeitig beide Arme abheben und die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammen schieben, dabei mit den Armen „Schwimmbewegungen“ mit leichten Gewichten (Kurzhandeln, Dosen, Wasserflaschen) ausführen.

Ziel: Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur.



Hinweise zu den Übungen:

- Täglich fünf Minuten ist besser einmal eine halbe Stunde in der Woche.
- Jede Übung zwei- bis dreimal wiederholen bei Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden.
- Nicht gegen einen starken Schmerz üben. Ein anfängliches „Ziehen“ bzw. ein leichter Muskelschmerz sind unbedenklich.
- Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5-10 Sekunden halten.
- Finden Sie beim Üben das richtige Maß: zu wenig bringt nichts, zu viel schadet.
- Verlieren Sie nicht den Mut, Erfolge stellen sich oft erst nach längerer Übungszeit ein.
- Vermeiden Sie übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Bewegungssegmenten.