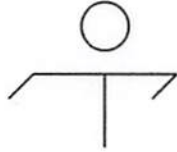


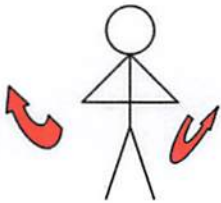
## Übungen für den oberen Rücken

Grundspannung < Bauch und Po angespannt >  
Schultern zu den Ohren hoch ziehen u. weit nach hinten unten rollen  
Po bleibt angespannt

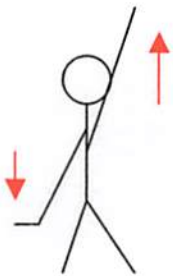


Oberarme kräftig nach hinten ziehen  
(Schulterblätter zusammen führen)

Abwechselnd mit den Armen weit nach oben greifen. Ferse hebt vom Boden ab. (wichtig : ganz strecken)



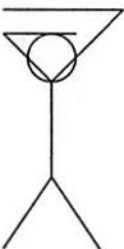
Leichte Grätsche, Knie leicht gebeugt, Finger vor dem Körper verhängen,  
Becken gut fixieren und den Oberkörper nach re. u. li. drehen  
Becken bleibt in der Mitte – Bewegung kommt ausschl. aus der Rumpfmuskulatur



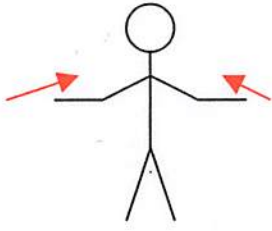
Abwechselnd zieht ein Arm nach oben, der Andere nach unten



Hände hinter dem Körper falten und nach oben ziehen  
Kopf macht die Gegenbewegung mit

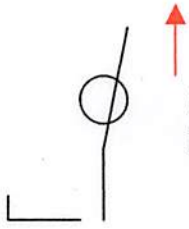


Hände überm Kopf verschränken Hände fassen  
die Ellenbogen  
weit nach vorne beugen  
auflösen u. Wirbel für Wirbel wieder hoch kommen

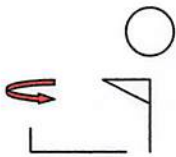


Aufrecht stehen, Ellenbogen leicht gebeugt  
Handflächen schauen nach oben  
Arme kräftig nach hinten ziehen

BWS dehnen



Oberkörper aufrecht sitzen  
Hände nach oben strecken u. kurz halten

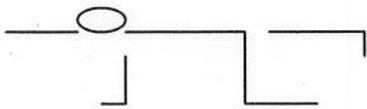


Hände vor der Brust verhaken  
Nach re. und li. drehen  
Wichtig: aufrecht bleiben



Kniestand Arme weit nach vorne

Abwechselnd re. / li. Arme hoch nehmen



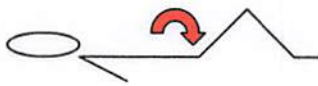
Kniestand re./ li. diagonal strecken u. unterm Körper  
Zusammen führen



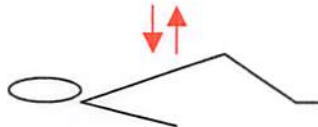
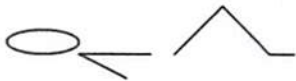
Kniestand - Katzenbuckel

Pferderücken

## Übungen für den unterer Rücken



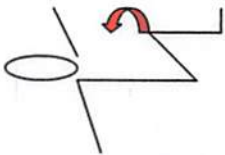
Beine auseinander fallen lassen Becken rollen



Max bis Mitte BWS



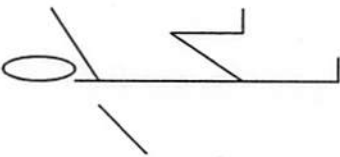
Knie zur Brust ziehen  
LWS **bleibt** auf dem Boden dehnen



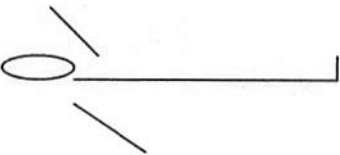
Hände seitl. ablegen  
Bei Knie zur Brust ziehen u. re. / li. ablegen



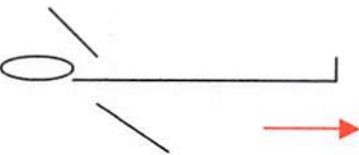
Handflächen zeigen nach oben Knie zur Brust ziehen und re ablegen  
Dabei den Kopf nach li. drehen.  
Schulter **bleibt** auf dem Boden Dehnung über die gesamte Diagonale



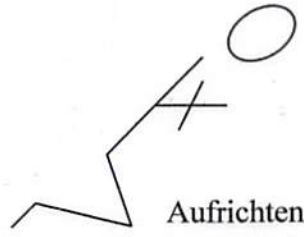
Rückenlage re. Knie zur Brust ziehen u. auf der li. Seite  
zum Boden bringen. Kopf zur anderen Seite drehen.  
Schulter **bleibt** auf dem Boden. dehnen



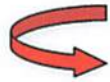
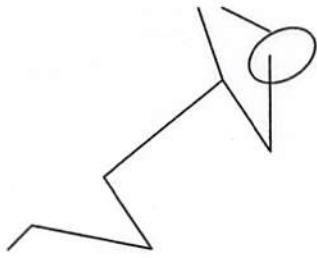
Rückenlage strecken u. LWS gezielt auf den Boden drücken  
u. halten



abwechselnd re. li. Bein nach unten raus strecken  
Bewegung kommt aus der Hüfte



Aufrichten



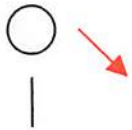
Oberkörper nach re. u. li. drehen

## Übungen für Hals und Nacken

*Übungen können im Stand im Schneidersitz oder auf dem Hocker ausgeführt werden*



Eine Hand auf die Brust  
Kinn vorschieben und zurück ziehen



Kopf re. li. Zur Seite neigen  
Ohr in Richtung Schulter ziehen

- Hals strecken
- Zur Seite drehen
- Kinn zum Schlüsselbein nicken und heben mehrmals dann Seite wechseln
  
- Hals strecken
- Kinn zum Brustbein senken
- Sanft mit den Fingerspitzen den Kopf zur BWS drücken

Schultern kräftig zu den Ohren hin hoch ziehen  
Beim Hochziehen einatmen