

1. Übung für die Halswirbelsäule

Wiederholen sie diese Übung bitte fünfmal hintereinander.



Die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen.

1. Kopf nach rechts drehen und das Kinn anheben – einatmen
2. Kopf geradeaus und nach vorne beugen – ausatmen
3. Kopf nach links drehen und das Kinn anheben – einatmen

2. Übung für den Schultergürtel

Wiederholen sie diese Übung bitte fünfmal hintereinander.



Die Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen.

1. Schultern nach vorne nehmen
2. Schultern anheben und nach hinten bewegen – einatmen
3. Schultern fallen lassen – ausatmen

3. Übung für den Schultergürtel und die Brustwirbelsäule

Wiederholen sie diese Übung bitte fünfmal hintereinander.



Die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen.

1. Schultern nach vorne fallen lassen. Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen
2. Schultern nach hinten nehmen und die Daumen dabei nach außen drehen – einatmen
3. Schultern nach vorne fallen lassen. Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen

4. Übung für die Lendenwirbelsäule

Wiederholen sie diese Übung bitte fünfmal hintereinander.



Sie sitzen gerade auf Ihrem Stuhl.

1. Hände hinter dem Rücken übereinander legen
2. Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln mit dem Körper gegen die Lehne drücken – einatmen
3. Muskeln entspannen und den Druck lösen - ausatmen

5. Übung für Arme, Hände und Finger

Wiederholen sie diese Übung bitte fünfmal hintereinander.



Die Arme lang nach vorne strecken.

1. Finger weit auseinander spreizen
2. Hände zu einer Faust schließen
3. Finger weit auseinander spreizen
4. Während dieser Bewegung die Arme abwechselnd heben