

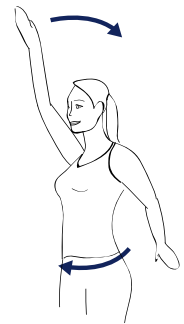
1. Schulterkreisen

Locker aufrecht stehen. **Schultern nach oben** ziehen und **kreisförmig** langsam nach hinten und unten bewegen. Etwa **30 Sekunden** kreisen lassen.



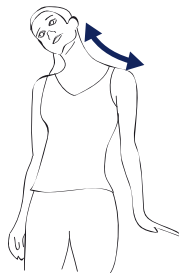
2. Windmühle

Aufrecht stehen und **beide Arme ausstrecken** - ein Arm zeigt nach oben, der andere nach unten. Arme so kreisen, dass jeweils ein Arm oben und einer unten ist. Arme dabei dicht am Körper entlangführen und Oberkörper nicht mitdrehen. Dauer: **30 bis 60 Sekunden**.



3. Nackenzieher

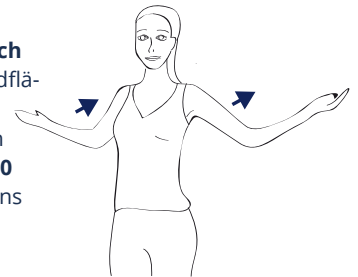
Locker aufrecht stehen. **Kopf** langsam zur rechten Schulter **neigen**. Schulter nicht hochziehen und Kopf nicht verdrehen. Linken **Arm sanft nach unten schieben** und mit der Handfläche auf den Boden zeigen. Ca. **15 Sekunden halten**, kurz locker lassen und die Übung auf der anderen Seite wiederholen. Während des Dehnens ruhig ein- und ausatmen.



Pro Seite 2 Mal.

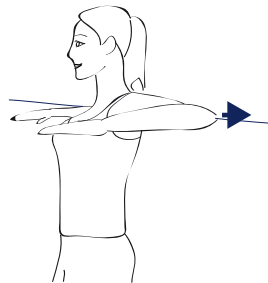
4. Brustdehner

Leicht ausgestreckten **Arme seitlich nach hinten führen** und mit Handflächen zur Decke zeigen. Wenn Dehnung in den Oberarmen spürbar ist, diese Position **15 bis 20 Sekunden halten**. Wichtig: Nicht ins Hohlkreuz gehen!



5. Schulterdrücken

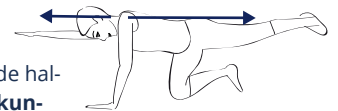
Mit einem Abstand von einer Fußlänge mit dem Rücken **gegen** eine freie **Wand lehnen**. Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Rücken und Schulter nun mit den Ellenbogen von der Wand **wegdrücken**. Position **5 Sekunden halten** und gleichmäßig ein- und ausatmen.



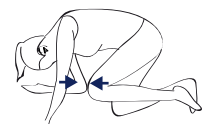
Wiederholungen: 4 bis 5.

6. Rückentrainer

a) Auf die **Knie** gehen und mit Händen abstützen. **Linkes Bein und rechten Arm** gleichzeitig ausstrecken bis sie eine **Waagerechte** bilden. Nacken gestreckt und Rücken gerade halten (kein Hohlkreuz!). Position **5 Sekunden lang halten** und ruhig weiter atmen.



b) Rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammenführen.



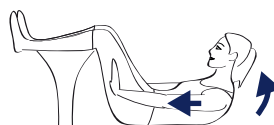
Wiederholungen: 4 bis 5. Danach auf der anderen Seite: Linker Arm und rechtes Bein ausstrecken und zusammenziehen.

7. Bauchtrainer

a) Mit dem Rücken auf den Boden legen und Beine auf einem Stuhl oder Hocker ablegen. **Ober- und Unterschenkel** bilden einen **rechten Winkel**.



b) Langsam Kopf und Schultern vom Boden abheben und Handflächen dabei in Richtung des Stuhls / Hockers heben. Position ca. **4 bis 5 Sekunden halten**. Dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Währenddessen ruhig ein- und ausatmen.



Wiederholungen: 10.

8. Richtig aufstehen und strecken

Kurz entspannen und nach der letzten Übung noch etwas auf dem Boden liegen bleiben. Von der Rücken- **in die Seitenlage drehen**. Mit den Armen **abstützen** und auf die **Knie** gehen. Ein **Bein nach vorne** nehmen und beim Hochgehen mit den Händen auf dem Knie abstützen. Wenn Sie vollends aufgerichtet sind, ausgiebig strecken.

