



Übung 1

Für die Halswirbelsäule

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

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!

1

2

3

4

5



Übung 2

Für den Schultergürtel

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

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

Diese Übung bitte fünfmal nach hinten und fünfmal nach vorn wiederholen!

1

2

3

4

5



Übung 3

Für die Brustwirbelsäule

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*

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!

1

2

3

4

5



Übung 4

Für die Lendenwirbelsäule

Sie sitzen gerade auf Ihrem Stuhl:

- 1. Hände hinter dem Rücken übereinanderlegen*
 - 2. Hände durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskeln mit dem Körper gegen die Lehne drücken – einatmen*
 - 3. Muskeln entspannen und den Druck lösen – ausatmen*
- Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!*

1

2

3

4

5



Übung 5

Für Arme, Hände und Finger

Die Arme lang nach vorne strecken:

1. Finger weit auseinanderspreizen
2. Hände zu einer Faust schließen
3. Finger weit auseinanderspreizen
4. Während dieser Bewegung die Arme abwechselnd heben und senken

Diese Übung bitte fünfmal wiederholen!

1

2

3

4

5