

Bewegungsprogramm

1. Kopf beugen & strecken

den Kopf nach vorne auf das Brustbein bewegen und nach hinten strecken (nach oben zur Decke schauen)



2. Kopf drehen

den Kopf nach links und rechts drehen, über die Schulter nach hinten schauen



3. Kopf seitneigen

das rechte Ohr zur rechten Schulter bewegen, am Ende die linke Schulter nach unten drücken, dann zur Gegenseite



4. Kopf kreisen

den Kopf langsam kreisen, nach vorne, links, hinten, rechts wieder vor und auch zur Gegenseite

5. Handgelenkskreisen

die Arme nach vorne strecken, die Hände greifen ineinander, dann die Handgelenke kreisen, die Unterarme bleiben leicht gebeugt, die Bewegung findet ausschliesslich in den Handgelenken statt



6. Schulterkreisen

die Schultern kreisen, zunächst einzeln nach vorne, dann einzeln nach hinten, dann beide gleichzeitig, die Schultern beschreiben große Kreise



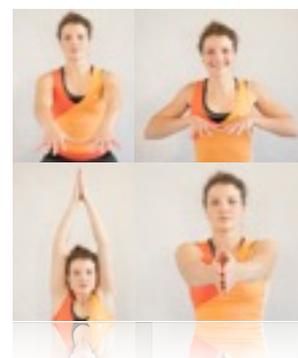
7. Armkreisen

zunächst einzeln, einen Arm gestreckt vorwärts kreisen, wie beim Kraulen dreht die Hand, sie stellen sich vor sie schieben das Wasser von vorne nach hinten, wenn Sie den Arm nach vorne nehmen dreht die Hand wieder auf, dann den anderen Arm, dann das Ganze rückwärts, mit der Handdrehung, wie beim Rückenschwimmen schieben Sie das Wasser von hinten nach vorne, man kann die Rückwärtsbewegung auch mit einer Rumpfdrehung durchführen, das bedeutet, man schaut der Hand hinterher



8. der Entfalter

Arme nach vorne strecken, Hände offen, Finger gespreizt, die Handinnenflächen zeigen Richtung Boden, die Daumen berühren sich, die Daumen auf das Brustbein ziehen, die Ellenbogen zeigen nach außen, die Schulterblätter zusammenziehen, die Daumen gehen auseinander bleiben aber am Brustkorb, dann die Ellenbogen strecken, die Handinnenflächen nach oben drehen, die Arme über die Seite nach oben bewegen, die Arme weit aus den Schultern nach oben rausschieben und oben die Hände zusammenlegen, dann gehen die Arme gemeinsam gestreckt wieder nach unten, in die Ausgangsstellung, die Bewegung beginnt von vorne



9. Wirbelsäule beugen & strecken

Ausgangsstellung aufrechter Stand, Füße schulterbreit auseinander, Kopf einrollen, Wirbel für Wirbel einrollen, Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, die Arme hängen lassen, die Knie bleiben immer gestreckt, dann wieder von unten aufrollen, LWS, BWS, HWS, Kopf nach hinten strecken zur Decke schauen und die Arme nach oben strecken



10. WS-Seitneigung

den linken Fuß weit über Kreuz nach rechts hinter das rechte Bein stellen, das Becken nach links schieben, den linken Arm nach rechts oben schieben, dabei den Oberkörper nach rechts neigen, dann zur Gegenseite



11. WS-Rotation

die Arme nach vorne strecken, den linken Arm nach links drehen, der Hand hinterher schauen, den Oberkörper soweit wie möglich, ohne Beschwerden drehen, der andere Arm zeigt immer nach vorne, dann zur Gegenseite mit dem anderen Arm



12. Heb´das Bein

die Füße rechtwinklig zueinander hinstellen, Ferse an Ferse, das rechte Bein in einem Bogen seitlich anheben, bis der Unterschenkel parallel zum Boden steht, dann langsam in einem Bogen wieder nach unten bis die Zehenspitzen sich „anschauen“



13. Knie kreisen

Füße zusammen, beide Knie leicht gebeugt, Hände auf die Oberschenkel, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, mit den Knien eine Kreisbewegung machen zunächst zu einer Seite dann die Richtung wechseln



14. Fußkreisen



den rechten Fuß auf die Fußspitze etwas zur Seite stellen, ohne Gewicht darauf zu verlagern

und den Fuß aus dem Sprunggelenk kreisen, auch hier Richtungswechsel

bitte beachten:

alle Übungen gleichmäßig ausführen, nicht ruckartig, nur soweit es für Sie in Ordnung ist, dh. es darf spannen und ziehen, es soll nicht schmerzhaft sein bitte daran denken: AAATMEN !!!

Übung: 4 - 7, 13 - 14, z.Bsp. ca. 15 sec/ Seite und 2-3 mal pro Seite

Übung: 1 - 3, 8 - 12, 5-6 mal pro Seite wiederholen

PhysioVitale

Sascha Mascali
Steubenstraße 36
D - 69121 Heidelberg
+49 (0) 6221 - 41 97 87
+49 (0) 179 - 29 76 778
sascha@physiovitale.de