

Kopf- Halswirbelsäule:

Kopf bei aufrechter Haltung langsam soweit es geht nach rechts und links drehen.

ca. 15 Sekunden

Kopf bei aufrechter Haltung zu einer Seite (Frauen zuerst links, Männer zuerst rechts) drehen und in dieser Position halten, dann mit dem Kopf langsame Nickbewegungen durchführen.

ca. 15 Sekunden

Dann Ganze auch auf der anderen Seite.

Obere Halswirbelsäule:

Kopf aus aufrechter Position mittig zur Brust absenken, aus dieser Position den Kopf langsam soweit es geht nach rechts und links drehen.

ca. 15 Sekunden

Kopf beim Ende der Drehbewegung auf einer Seite (Frauen zuerst links, Männer zuerst rechts) halten und in dieser Position mit dem Kopf langsame Nickbewegungen durchführen.

ca. 15 Sekunden

Dann Ganze auch auf der anderen Seite.

Untere Halswirbelsäule

Kopf aus aufrechter Position langsam soweit es geht mit dem Kinn ganz nach vorne und dann mit dem Kinn nach hinten schieben.

ca. 15 Sekunden

Übergang Hals- zur Brustwirbelsäule

Kopf aufrecht, beide Arme gestreckt seitlich anheben, Schultern dabei unten lassen. Eine Hand (Frauen linke, Männer rechte Seite) zeigt mit dem Daumen nach unten die andere mit dem Daumen nach oben. Jetzt den Kopf langsam soweit es geht auf die Seite drehen auf der der Daumen nach unten zeigt, dann den Kopf Richtung Daumen nach unten nicken und wieder aufrichten. Beim Drehen des Kopfes auf die andere Seite werden die Arme zeitgleich um ihre Längsachse 180° gedreht, so dass der Kopf nach dem Drehen wieder auf der Seite ist, auf der der Daumen nach unten zeigt. Jetzt den Kopf wieder zum Daumen nach unten nicken und wieder aufrichten. Dann wieder den Kopf auf die andere Seite drehen und zeitgleich die Arme drehen.

ca. 15 Sekunden

Brustwirbelsäule

Beine schließen und etwas in die Hocke gehen. Mit den Händen auf den Oberschenkeln oberhalb der Knie abstützen. Rücken ist gerade und die Lendenwirbelsäule gerade. Die Schultern langsam nach hinten unten ziehen und gleichzeitig die Brust nach vorne raus drücken, so dass die Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern nach vorne geschoben wird. Dann langsam die Brust einziehen und die Schultern nach vorne ziehen, so dass die Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern nach hinten geschoben wird.

ca. 15 Sekunden

Lendenwirbelsäule

Beine schließen und etwas in die Hocke gehen. Mit den Händen auf den Oberschenkeln oberhalb der Knie abstützen. Rücken ist gerade und die Brustwirbelsäule ist gerade. Langsam das Becken mit dem oberer Rand nach vorne kippen so dass gleichzeitig ein Hohlkreuz entsteht und dann den oberen Beckenrand wieder nach hinten kippen, so dass die Lendenwirbelsäule nach hinten gewölbt wird.

ca. 15 Sekunden