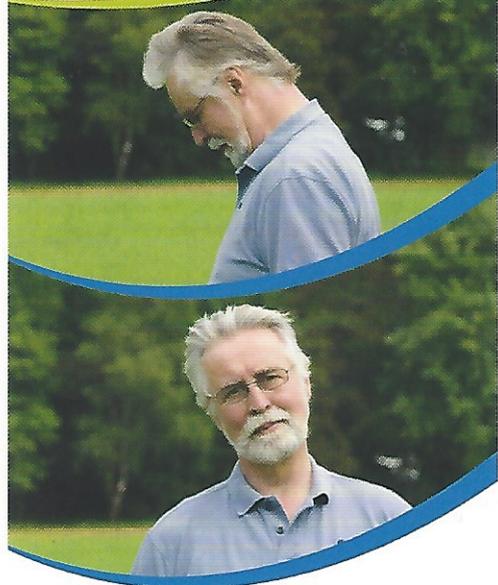


Mobilisation der Halswirbelsäule:

- Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten
- Kopf zu den Seiten neigen und wieder aufrichten
- Kopf langsam und gleichmäßig bewegen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (1)

Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren

www.aelter-werden-in-balance.de

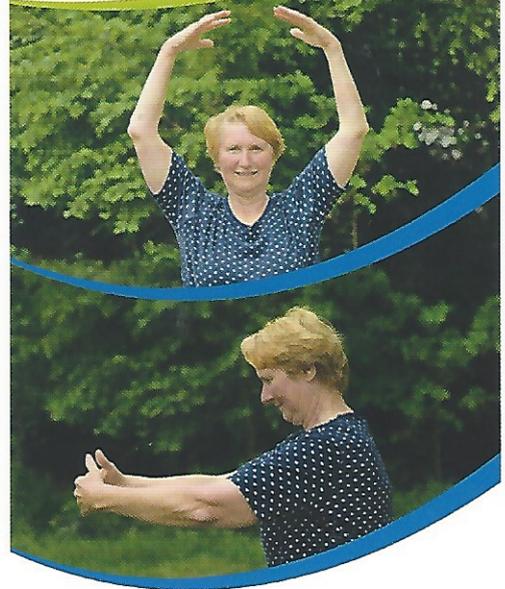


Arme und Schultern (2)

Mobilisierung der Arme, Schultern und Brustwirbelsäule:

- ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben über den Kopf zusammenführen und mit der Ausatmung wieder nach unten führen
- ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel“ machen

www.aelter-werden-in-balance.de

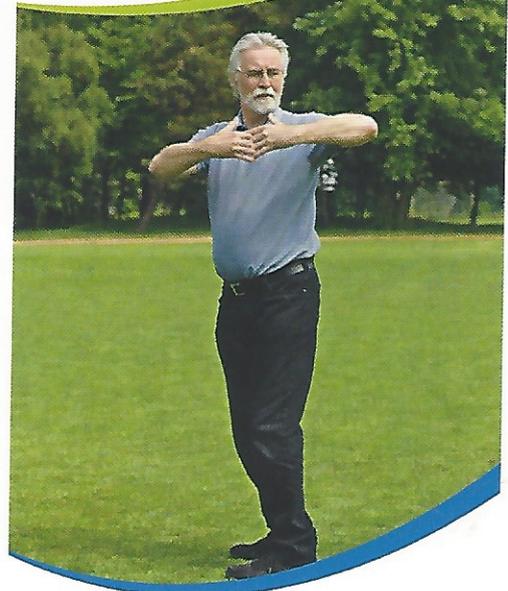


Arme und Schultern (3)

Mobilisierung der Brustwirbelsäule:

- hüftbreiter, stabiler Stand
- Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken
- Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen
- im Wechsel in beide Richtungen drehen

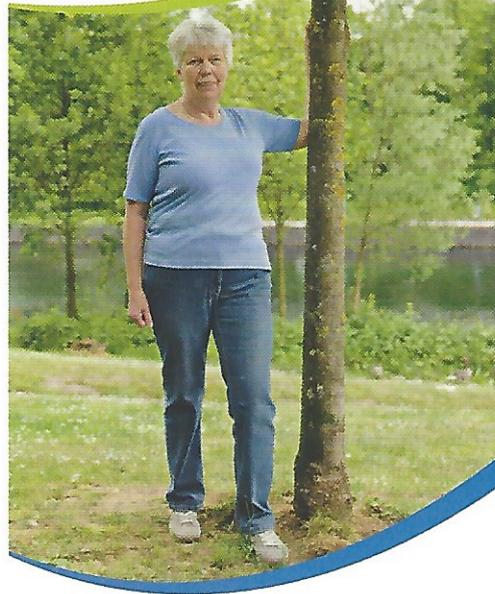
www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (4)

Dehnung der Brustmuskulatur:

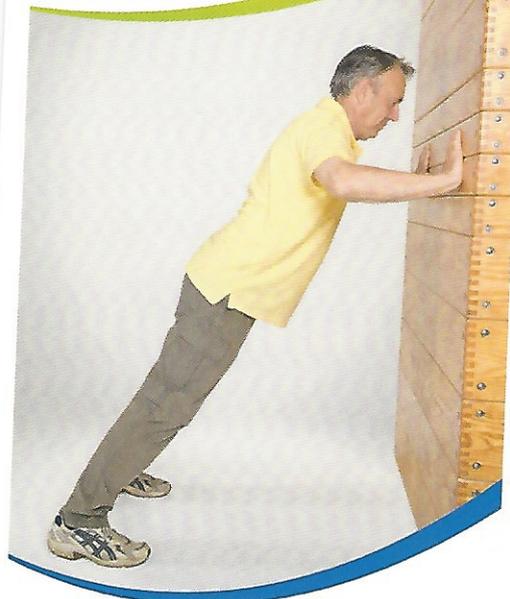
- Schrittstellung neben einer Wand/einem Baum, linkes Bein ist vorn
 - linken Arm beugen und möglichst die gesamte Unterarm-Innenseite an die Wand/den Baum legen
 - Oberkörper leicht nach rechts drehen, bis eine Dehnung in der linken Arm-/Brustpartie spürbar ist
 - anschließend Seite wechseln
- www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (5)

Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmus- kulatur (Wandliegestütz):

- hüftbreiter, stabiler Stand mit etwa einem halben Meter Abstand zur Wand
 - Hände schulterbreit an der Wand aufsetzen
 - Ellenbogen beugen, Körpermitte so weit nach vorn verlagern, wie die Körperspannung gehalten werden kann
 - danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückstützen
- www.aelter-werden-in-balance.de

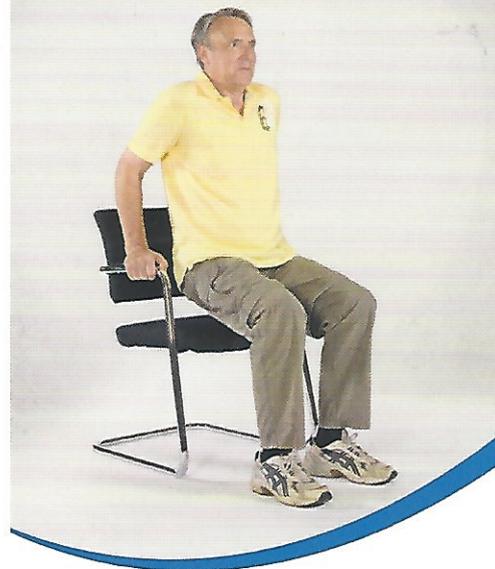


Arme und Schultern (6)

Kräftigung der Armmuskulatur (Stützbeuge):

- sitzende Position auf einer Sitzgelegenheit
- Oberkörper aufrichten
- Hände auf den Armlehnen oder auf der Sitzfläche ablegen
- mit der Kraft der Arme nach oben stützen bzw. drücken
- anschließend langsam absenken

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (7)

Mobilisierung der Arm- und Schultermuskulatur (sich abtrocknen):

- Enden des Handtuches oder elastischen Übungsbandes mit den Händen greifen
- Tuch/Band hinter den Rücken führen
- mit den Armen werden horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durchgeführt, wie beim Rücken abtrocknen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (8)