

ZUR RUHE KOMMEN

Mit geschlossenen Augen

im Sitzen die Hände auf die Schultern legen. Stellen Sie sich vor, dass die Schultern ganz schwer werden. Bei jedem Ausatmen entspannen sich die Schultern noch weiter. Wenn für Sie die Hände auf den Schultern unangenehm sind, legen Sie diese stattdessen einfach in den Schoß. [5-7 Atemzüge]

>>> Tipp des Orthopäden: "Machen Sie diese Übung immer dann, wenn Sie merken, dass Sie sich verspannen. Mit der Zeit werden Sie ein besseres Bewusstsein für Ihre Körperhaltung entwickeln."







NACKEN KRÄFTIGEN

Die Finger ineinander verschränken

und locker an den Hinterkopf legen. Ellenbogen schließen. Nun die Ellenbogen aus dieser Position heraus so weit wie möglich Richtung Decke ziehen. Danach die Schultern nach unten drücken, so fest und tief es geht. Die Spannung je 5 - 7 Atemzüge halten, ruhig weiteratmen. Nun die Arme wieder lösen. Die Schultern zur Lockerung einmal nach hinten kreisen lassen - wie beim Rudern. [2-3x pro Seite wiederholen]

>>> Tipp des Orthopäden: "Anfangs kann diese Übung herausfordernd sein, vor allem, wenn man Schmer-

zen hat. Aber es lohnt sich."

78 0612020

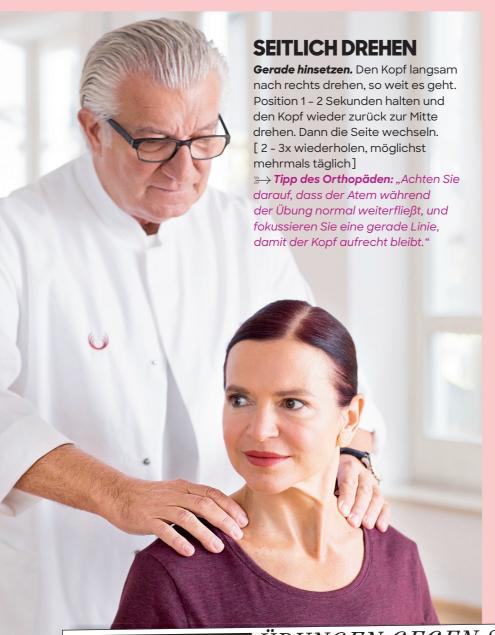


Die Übung lockert Schultern und Nacken

SCHULTERN MOBILISIEREN

Beide Schultern in großen Kreisen nach hinten bringen. Danach zuerst mit der rechten Schulter, dann mit der linken nach hinten kreisen. Es folgt ein Richtungswechsel: zuerst mit der rechten, dann der linken Schulter nach vorn kreisen. Als Nächstes kreisen beide Schultern nach vorn. Zum Schluss beide Schultern nach oben ziehen und locker fallen lassen. [5x wiederholen]

** Tipp des Orthopäden: "Diese Bewegungen sind sehr gut geeignet für den Alltag, weil man sie sowohl im Auto an der roten Ampel als auch beim Fernsehen daheim auf dem Sofa machen kann."







KOPF VORSCHIEBEN

Aufrecht sitzen oder hinstellen. Das Kinn langsam nach vorn schieben und dann weit zurück – so, als würden Sie ein leichtes Doppelkinn machen. Schieben Sie den Hinterkopf dabei nach hinten oben. [10x wiederholen]

>>> Tipp des Orthopäden: "Oft befindet sich beim Sitzen der Kopf zu weit vorn, das verursacht Verspannungen. Die ideale Position des Kopfes haben Sie, wenn die Ohren (von der Seite gesehen) in einer Linie über den Schultern sind."

NÄCHSTE AUSGABE → ÜBUNGEN GEGEN SCHWERE BEINE

0612020 79