

Mobilisation und Dehnung von Kopf bis Fuß

Augen | Kiefer



KIEFER-MASSAGE Mund leicht öffnen – entspannte Kaumuskulatur kreisförmig mit leichtem Druck massieren.



KIEFER-DEHNUNG Mund langsam so weit wie möglich öffnen – 5 Sek. halten – schließen.



BLICK FÜHREN Zeigefinger nach außen, oben, unten, diagonal weg bewegen, so dass man diesen Finger noch sehen kann. Ohne Kopfdrehung.



AUGEN-ENTSPANNUNG Handflächen aneinander reiben, bis diese warm werden. 10-20 Sek. über die geschlossenen Augen legen.

Hals | Schulter



HWS-MOBILISATION Kopf nach oben/unten führen bzw. nach rechts/links drehen. Schultern dabei unten lassen, Kopf nicht in den Nacken nehmen.



HALSMUSKULATUR-DEHNUNG Kopf Richtung Schulter neigen. Arm der Gegenseite zieht Richtung Boden.



SCHULTERKREISEN Hände berühren die Schultern, Ellenbogen beschreiben langsam große Kreise. **Wichtig:** Vorwiegend nach hinten kreisen!



SCHULTERBLATT-DEHNUNG Hände greifen vor dem Körper ineinander. Handflächen nach vorn schieben. Die gesamte WS runden. Kinn geht Richtung Brust.

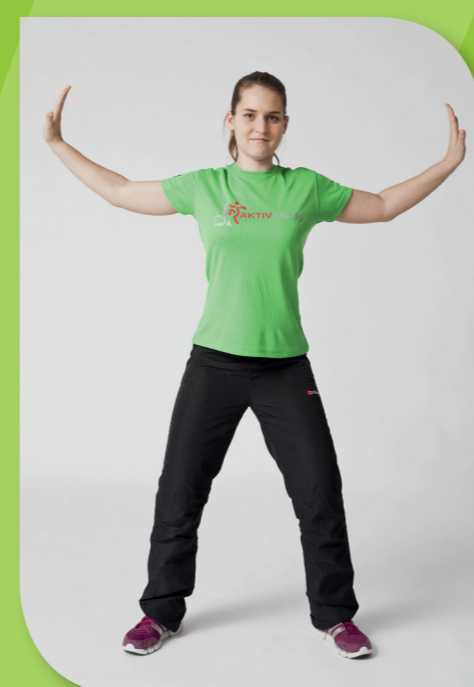
Arme | Hände



FINGERROLLEN Arme seitlich, Handflächen nach oben. Finger nacheinander, von innen nach außen und außen nach innen ein-/ausrollen.



HAND-DEHNUNG Arm vorstrecken. Die andere Hand umfasst alle nach unten bzw. oben gestreckte Finger und zieht diese Richtung Körper.



ARM-DEHNUNG 1 Arme seitlich gestreckt ca. 90° anheben. Finger zeigen Richtung Decke. Handinnenflächen drücken „gedachte Wände“ nach außen.



ARM-DEHNUNG 2 Hände greifen hinter dem Rücken ineinander. Arme gestreckt nach oben ziehen.

Wirbelsäule



WIRBELSÄULEN-MOBILISATION Oberkörper-Drehung, Kopf folgt. Arme unterstützen Dehnung. Schultern unten, Oberkörper aufrecht!



LWS-MOBILISATION Eine Gesäßhälfte anheben. Gegengleichen Arm über Kopf strecken.



RUMPF-ROTATION Ellenbogen 90° anheben. Oberk. möglichst weit drehen, langsamer Wechsel. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen.



RUMPF-DEHNUNG Ein Arm in Seitstütz. Anderer Arm wird gestreckt über den Kopf zur Gegenseite geführt. Oberkörper neigt sich mit.

Beine | Füße



VENENPUMPE Hände locker auf dem Oberschenkel. Fersen und Vorfuß im Wechsel heben und senken.



WADEN-DEHNUNG Vorderes Bein gebeugt, hinteres gestreckt. Oberkörper nach vorne schieben. Variation: Zehenspitzen des hinteren Beines anheben.



OBERSCHENKEL-DEHNUNG Hinteres Bein gebeugt, vorderes gestreckt. Zehenspitzen hochziehen. Auf's hintere Bein setzen. Oberkörper aufrecht.



GANZKÖRPERKOORDINATION Gebeugten Ellenbogen an gebeugtes Knie führen und wieder nach außen strecken, Wirbelsäule dabei aufrichten.