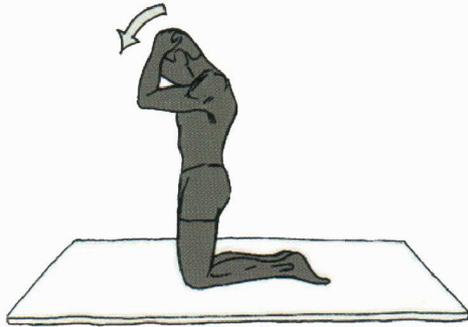
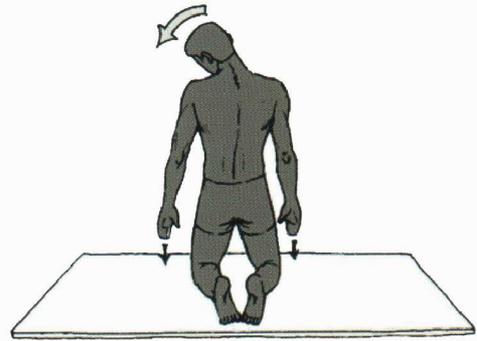


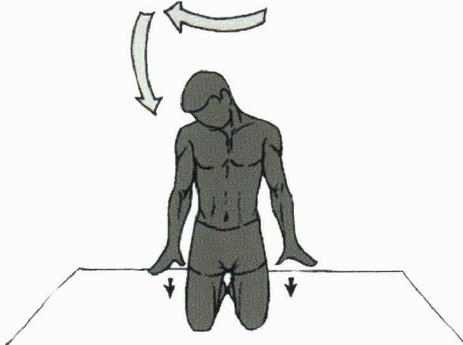
HALSWIRBELSÄULEN-GYMNASTIK



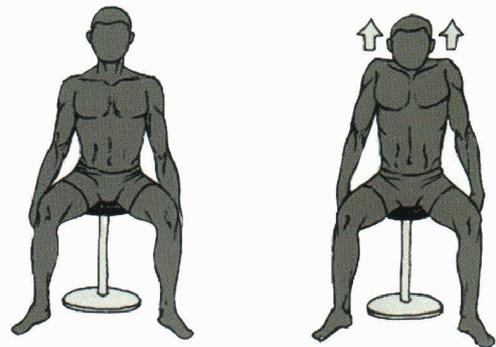
Beide Hände auf den Hinterkopf legen, den Kopf langsam nach unten drücken und 3-5 sec. halten, danach den Kopf langsam aufrichten und dabei die Ellenbogen nach außen drücken.
Rücken gerade halten!



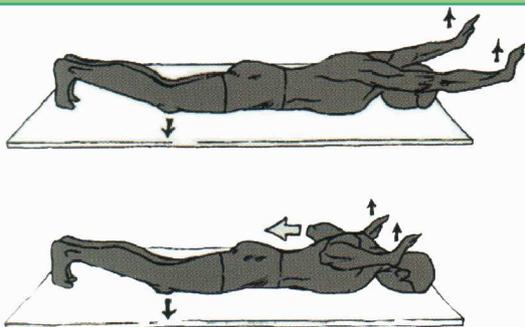
Beide Arme nach unten strecken, den Kopf langsam zur Seite neigen.
Rücken gerade halten!



Beide Arme nach unten strecken, den Kopf leicht nach vorne neigen und langsam zur Seite drehen.
Rücken gerade halten!



Beide Arme nach unten strecken, Schultern nach oben ziehen und dabei Kreisbewegung nach vorne und hinten ausführen.
Rücken gerade halten!



Zehenspitzen, Knie und Brustbein zu Boden drücken, den Kopf anheben und die Gesäßmuskulatur anspannen, die gestreckten Arme vom Boden abheben und beide Ellenbogen nach hinten bewegen.

i

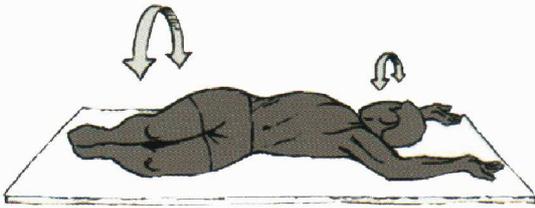
Für alle Übungen gilt:

- erreichte Endposition für 3-5 sec. halten
- mindestens 10 Wiederholungen für jede Seite

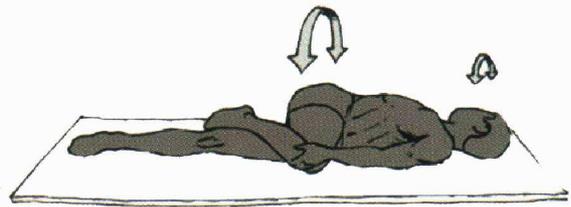


Analytisch Orientierte Therapie für die Wirbelsäule
Rheinstr. 44 76185 Karlsruhe
www.AOT-online.de

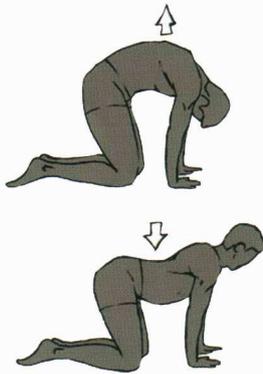
LENDENWIRBELSÄULEN-GYMNASTIK



Füße vor das Gesäß stellen,
Arme seitlich abgewinkelt ablegen,
Becken zur Seite drehen,
dabei den Kopf in Gegenrichtung bewegen.



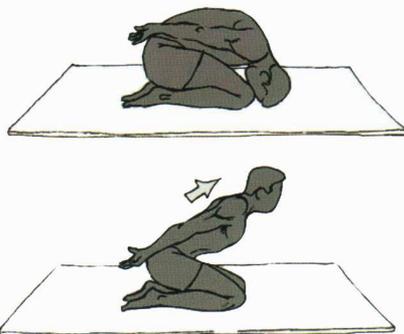
Den rechten Fuß an die linke Kniekehle legen,
den rechten Arm seitlich ausstrecken.
Das rechte Knie mit dem linken Arm zu Boden
drücken. Den Kopf in Gegenrichtung bewegen.



Wirbelsäule nach oben drücken
danach nach unten durchdrücken.



Beide Beine durchstrecken,
die Hände auf den Oberschenkel auflegen
(nicht auf die Kniescheibe drücken)
und das Körpergewicht nach vorne verlagern.



Mit dem Gesäß auf den Fersen sitzen
den Oberkörper einrollen und langsam aufrollen.

i

Für alle Übungen gilt:

- erreichte Endposition für 3-5 sec. halten
- mindestens 10 Wiederholungen für jede Seite



Analytisch Orientierte Therapie für die Wirbelsäule
Rheinstr. 44 76185 Karlsruhe
www.AOT-online.de