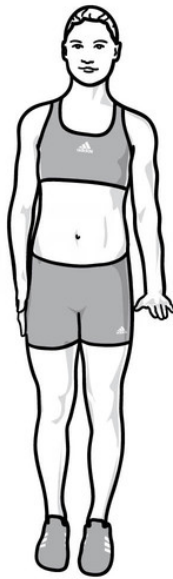


1 Dehnung Nacken(Trapezius pars descendens) einseitig Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



2566

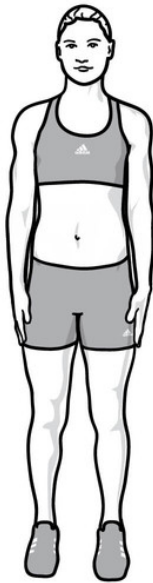
Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Handgelenk angewinkelt (Handrücken zeigt nach oben), Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Arm/Schulter der zu dehnenden Seite aktiv in Richtung Boden schieben, Kopf zur Seite neigen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

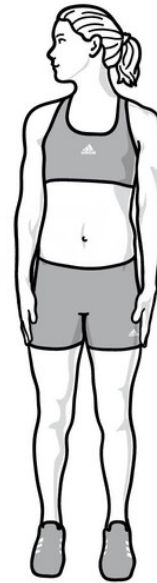
Endposition Arm/Schulter der zu dehnenden Seite in Richtung Boden gestreckt, Kopf zur contralateralen Seite geneigt

2 Dehnung HWS Rotatoren Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



2579

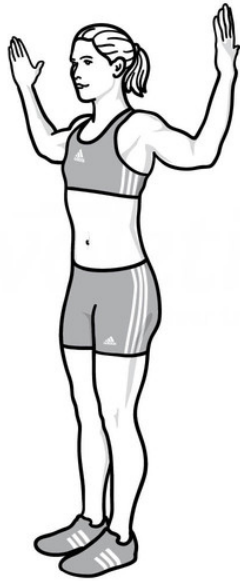
Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Kopf zur Seite drehen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

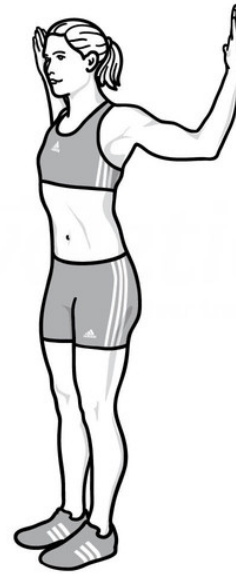
Endposition Kopf zur Seite gedreht

3 Dehnung (stat.) - Brustmuskulatur (Pect.major) beidseits - Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



2565

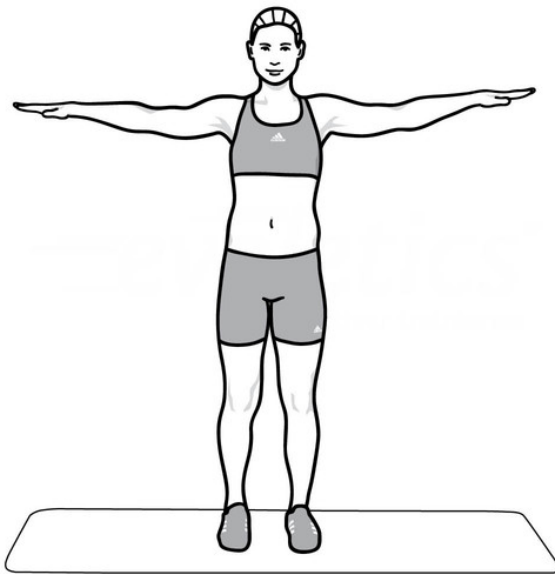
Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme auf Schulterhöhe angehoben, Ellenbogen 90° gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, Arme auf Schulterhöhe nach außen hinten führen und halten, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

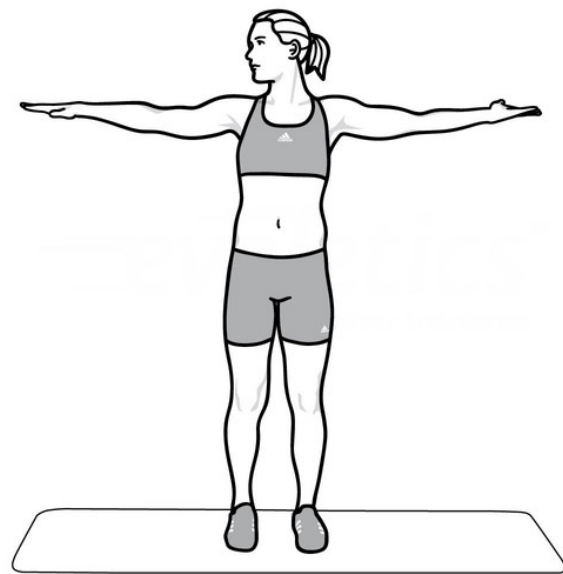
Endposition Arme auf Schulterhöhe nach außen hinten geführt

4 Mobilisation HWS-einseitig-Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



5495

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

5 Dehnung Hals- und Nackenmuskulatur

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



4989

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

6 Dehnung Hals- und Nackenmuskulatur

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



4986

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

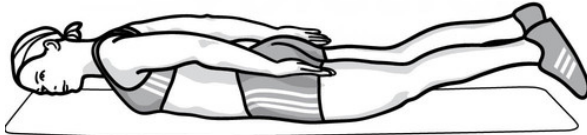
Endposition - wie vorgegeben

7 Hyperextension mit Kopfdrehung Bauchlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1142



Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper minimal angehoben, Kopf ohne Bodenkontakt, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper/Arme anheben und halten, Kopf wechselweise nach links bzw. rechts drehen

Endposition Oberkörper etwas weiter angehoben, Arme etwas nach dorsal in Richtung Decke geführt, Schulterblätter einander angenähert, Kopf wechselseitig nach links bzw. rechts rotiert