

ERHALTEN DER THORAXBEWEGLICHKEIT

Erhalten der Thoraxbeweglichkeit 1



Vierfüssler, Rücken durchhängen lassen, Kopf zur Decke, Ellbogen bleiben gestreckt

Rücken rund machen, Katzenbuckel, Kopf bleibt locker zwischen den Armen

20x wiederholen



Vierfüssler

Hände soweit wie möglich nach vorne strecken, Gesäss in Richtung Fersen

Brustkorb gegen den Boden drücken

30 Sekunden halten



Sitz, Hände im Nacken gefaltet

Brustwirbelsäule gegen Stuhllehne stützen, während dem Einatmen die Brustwirbelsäule strecken

10x wiederholen



Seitlich auf den Stuhl sitzen, Kissen zwischen der Seite und der Stuhllehne einklemmen

Zur Seite neigen

30 Sekunden halten

Erhalten der Thoraxbeweglichkeit 2



Sitz, Arme auf Brustkorb verschränken

Oberkörper seitlich über eine Rolle bewegen

Oberkörper nach hinten über eine Rolle bewegen

10x wiederholen



Sitz, Arme auf Brustkorb verschränken

Oberkörper von links oben nach rechts unten drehen, Schultern sind locker, Kopf gut mitdrehen. Dieselbe Bewegung auch auf die Gegenseite.

10x wiederholen



Rückenlage

Drehdehnlagerung, Kopf und Arm zur Gegenseite der Beine drehen, tiefes Ein- und Ausatmen üben

30 Sekunden