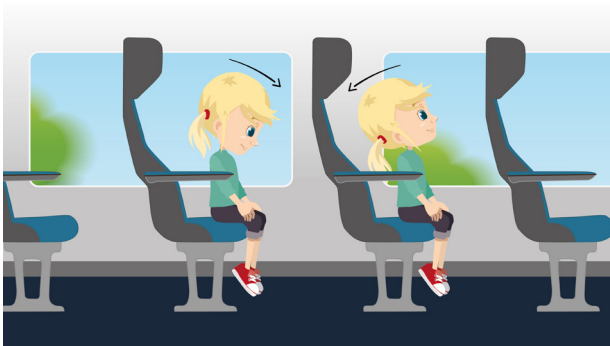


Bewegungsübungen in der Bahn

1. Ja? Nein? Vielleicht! - Nackenmobilisation

Schließe die Augen. Atme tief ein und aus.

Kreise mit deinen Schultern 10 mal nach hinten und dann 10 mal nach vorne.



Lasse die Schultern ganz locker.

Neige den Kopf langsam nach vorne, sodass dein Kinn auf deiner Brust liegt und lege danach den Kopf ganz langsam nach hinten in den Nacken. Wiederhole diese Übung so, als ob du 5 mal in Zeitlupe mit dem Kopf nickst.

Jetzt schaue wieder nach vorn und drehe den Kopf ganz langsam nach links, danach langsam nach rechts. Wiederhole diese Übung so, dass du 5 mal in Zeitlupe mit dem Kopf schüttelst.

Schaue wieder nach vorne. Nun legst du den Kopf langsam auf die rechte Seite, so als ob du dein rechtes Ohr auf die rechte Schulter legen möchtest. Mach das nur so weit, dass es nicht weh tut. Dann lege den Kopf ganz langsam auf die linke Seite. Wiederhole diese Übung nun so, als ob du 5 mal in Zeitlupe ein „vielleicht“ mit dem Kopf wackelst. Und – fühlt sich dein Hals nun entspannt an? Ja? Nein? Vielleicht?

2. Voll verdreht - Rückendehnung und -mobilisation

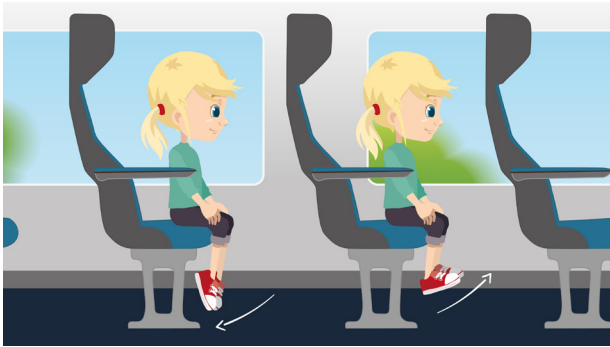


Setze dich mit geradem Rücken vorne auf die Sitzkante. Lege die linke Hand auf das rechte Knie und drücke ganz vorsichtig dagegen. Dabei drehst du den Oberkörper nach rechts und schaust mit dem Kopf über die Schulter nach hinten. Kannst du sehen, was auf dem Sitz hinter dir los ist? Drehe aber nur so weit, wie es angenehm ist. Warte 10 Sekunden.

Und jetzt auf der anderen Seite: Lege die rechte Hand auf das linke Knie und drücke ganz vorsichtig dagegen. Dabei drehst du den Oberkörper nach links und schaust mit dem Kopf über die Schulter nach hinten. Kannst du hier mehr sehen? Warte auch hier 10 Sekunden.

Wiederhole das auf jeder Seite noch zweimal.

3. Hacke, Spitze, Fuß - Bewegung und Durchblutung



Setze dich mit geradem Rücken vorne auf die Sitzkante. Stelle deine Füße auf die Zehenspitzen. Jetzt auf die Hacken. Jetzt den ganzen Fuß auf den Boden. Wenn du mit den Füßen nicht auf den Boden kommst, dann mache die Übungen in der Luft. Spitze. Hacke. Fuß. Hacke. Fuß. Spitze. Mache so etwa 1 Minute lang weiter und werde im weiteren Verlauf schneller, dann wieder langsamer.

Die Übung sollte immer mal wieder zwischendurch durchgeführt werden.

4. Fahrstuhl fahren - Rücken kräftigen

Stell dir vor, du bist ein Fahrstuhl in einem Hochhaus mit 5 Stockwerken.

Stelle dich gerade hin, Füße schulterbreit auseinander und Arme gerade nach vorne gestreckt.

Da ist ein Fahrgast im Keller, du fährst jetzt langsam nach unten. Mache dazu eine tiefe Kniebeuge, die Arme bleiben nach vorn gestreckt. Der Rücken bleibt dabei gerade (kein Hohlkreuz, keine Beugung).

Der Fahrgast steigt ein und möchte nun in den 2. Stock. Du fährst langsam nach oben und machst auf halber Strecke Halt (deine Beine sind noch gebeugt). Der Fahrgast steigt aus.

Nun geht's weiter in den 4. Stock. Du fährst langsam nach oben bis deine Beine wieder gestreckt sind.



Ein Fahrgast steigt ein und möchte nach ganz oben ins Dachgeschoss. Du fährst nach oben und stellst dich auf die Zehenspitzen und reckst die Arme weit nach oben.

Nun fährst du wieder langsam in den 1. Stock runter. Dann in den 3. Stock, in den Keller, ins Dachgeschoss, in den 4. Stock, in den 2. Stock, und so weiter ...

Wenn der Fahrstuhl nicht mehr kann, wird er gewartet (schüttelt sich aus).

Nach 30 Sekunden dreht er dann noch eine Runde.