

Basisübungen für den Bewegungsapparat:

Tägliche Bewegungskontrolle!

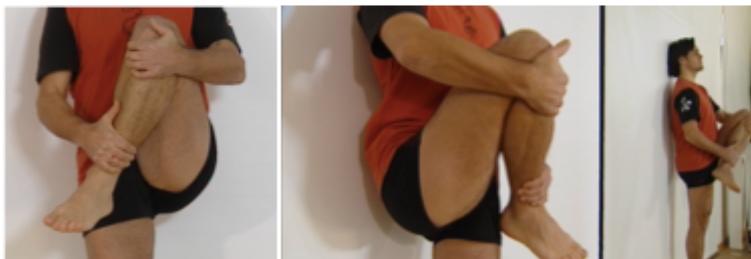
1. Sprunggelenksübung: Ist gleichzeitig auch eine hervorragende Gleichgewichtsübung



2. Kniegelenksübung: Diese Streckung und Beugung kann im Stand oder am Boden ausgeführt werden



3. Hüftübung: nicht vergessen, auf dem Standbein muss das Becken nach vorne geschoben werden. Ziel ist es ohne Wandkontakt durch den Kopf, zu stehen!



4. Rückenübung für die Lendenwirbelsäule: Achtung Kniegelenke gestreckt halten!



5. Brustwirbelsäulen und Schulter Übung: Auch diese Übung kann sehr einfach stehend gemacht werden. Bei den rechten 2 Bildern einfach beide Arme gleichzeitig in den Nacken und in den Rücken legen. Das erste Bild links ist eine Variation.



6. Obere Nacken Übung: ziehen seitlich am Kopfansatz in Pfeilrichtung (Zug soll am Ohr gespürt werden!)



7. Obere Nacken Übung: maximales Doppelkinn

