



„Aufwärmen von Kopf bis Fuss“

(Mobilisierungen: langsame, kontrollierte Bewegungen, 10-20 Wdh.)

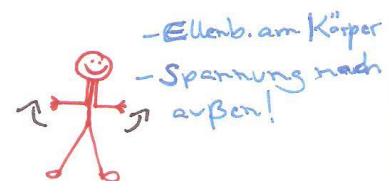
Halswirbelsäule (Rotation)



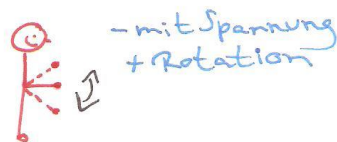
Schulter 1 (Armkreisen)



Schulter 2 (Außenrotation)



Ellenbogen (Beugen/Strecken)



Handgelenke (Kreisen)



Wirbelsäule 1 (Rotation)



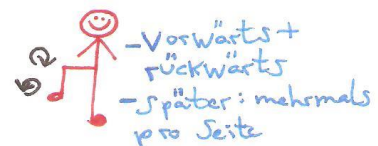
Wirbelsäule 2 (Seitbeugung)



Wirbelsäule 3 (Rumpfbeuge)



Hüftgelenke (Kreisen)



Kniegelenk 1 (Anfersen)



Kniegelenk 2 (Kniebeugen)



Fussgelenk (Fersenheben)



Hinweis: Bei Arthrose nur so viel Amplitude wie möglich, möglichst viele Wdh: 20-30. (Bildung Gelenkflüssigkeit!)

Steigerung: Alle Übungen lassen sich intensivieren, indem man sie mit geschlossenen Augen macht (Förderung Körperwahrnehmung!)

