

„öffnen und schließen“

Diese Übung bewegt den Schultergürtel, sie entspannt den Nacken und bringt Bewegung in die Brustwirbelsäule. Wenn man dabei mit der Einatmung beim „Öffnen“ auf die Ballen geht, wird die Fuß- und Beinmuskulatur aktiviert, das fördert den Rückfluss des venösen Blutes.

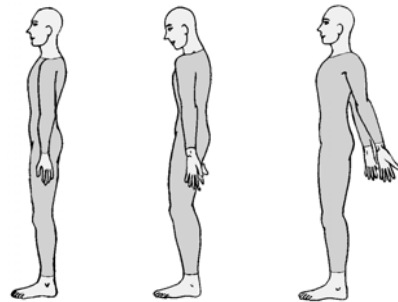
Ausgangsstellung

Aufrechter Stand

Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Knie sind locker.

Übungsablauf

- **Ausatmend** die Schultern nach vorne und unten führen, dabei drehen sich die Hände mit. Die Hände so weit drehen, bis die Handrücken an der „Hosennaht“ anliegen. Der Kopf ist leicht gebeugt.
- **Einatmend** die Schulterblätter nach hinten und unten führen und zusammen schieben und dabei in der Vorstellung die Brustwirbelsäule nach vorne wölben. Die Arme sind hinter dem Körper, die Handflächen zeigen nach außen und die Daumen nach hinten. Der Kopf ist aufgerichtet und der Blick geht in die Weite. Zusätzlich kann man durch das Zusammenschieben der Sitzknochen den Beckenboden aktivieren und auf die Ballen kommen.



Den Übungsablauf 3-10x wiederholen, bis es warm wird zwischen den Schulterblättern. Im aufrechten Stand der Wirkung der Übung nachspüren.