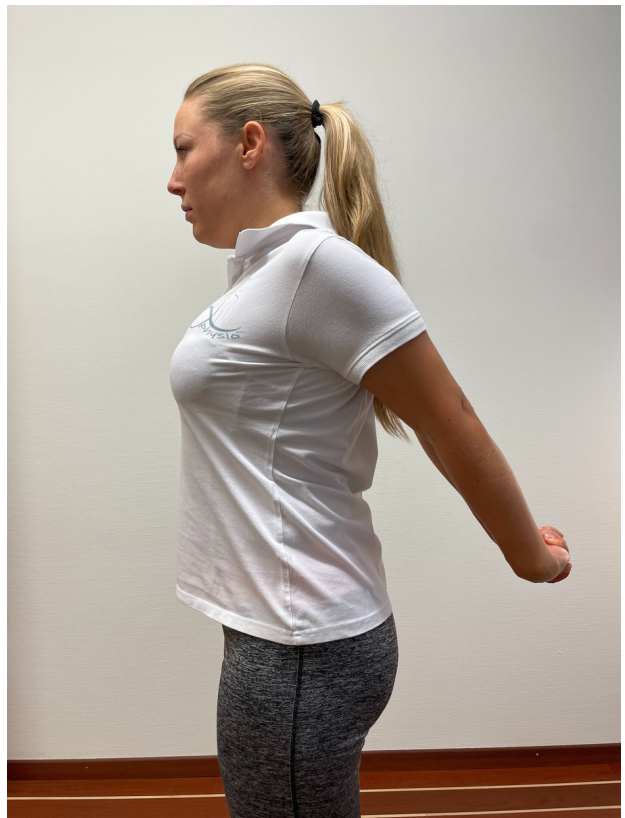


# alpha physio therapie

## Übung 1: Dehnung Brustmuskulatur

- Verschränken Sie die Finger hinter den Rücken und ziehen Sie die Arme nach hinten
- Rollen Sie die Schulter nach hinten und drücken Sie die Brust heraus



## Übung 2: Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur

- Neigen Sie Ihren Kopf zu einer Seite bis Sie die Dehnung auf der anderen Seite spüren
- Wenn Sie die Dehnung intensivieren möchten, könne Sie mit einer Hand den Kopf sanft weiter zur Schulter ziehen





## Übung 3: Hold an relax- Schulter hochziehen

- Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl
- Atmen Sie tief ein und ziehen Sie die Schulter hoch
- Halten Sie die Position, atmen Sie aus und entspannen Sie



## Übung 4: Haltung im Sitzen

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie die Hände auf die Hüften
- Nehmen Sie die Schultern nach vorne und machen Sie den Rücken rund, sodass Sie auf dem Steissbein sitzen
- Rollen Sie nun nach vorne auf die Sitzbeinhöcker, strecken Sie das Brustbein raus und ziehen Sie die Schulter nach hinten unten



## Übung 5: Rumpfrotation im Sitzen

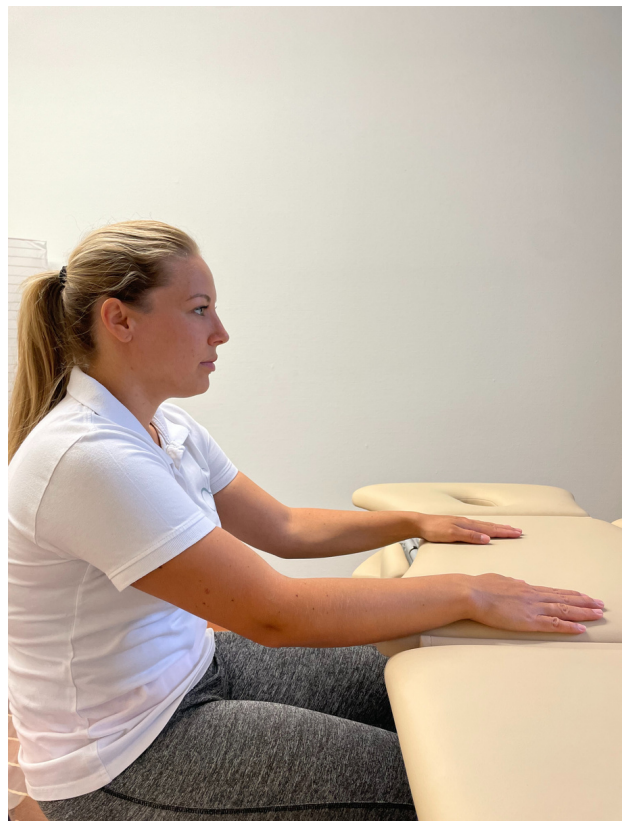
- Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl
- Drehen Sie Ihren Rumpf mit der Unterstützung der Arme so weit wie möglich in eine Richtung
- Der Kopf zieht mit
- Sie sollten eine Dehnung im Rumpf spüren
- Wiederholen Sie die Bewegung auf die andere Seite





## Übung 6: Haltungsaufbau

- Sitzen Sie aufrecht
- Ihre Füße sind flach auf dem Boden
- Legen Sie die Unterarme auf den Tisch
- Drücken Sie den Rücken nach hinten, bis die Wirbelsäule ganz rund ist
- Ihr Gesäss darf nicht nach vorne rutschen
- Dann richten Sie sich wieder auf
- Wölben Sie den unteren Rücken und die ganze Wirbelsäule, bis Sie übertrieben aufrecht sitzen
- Schauen Sie die ganze Zeit nach vorne
- Die Arme bleiben entspannt
- Wiederholen Sie die Übung 5x



## Übung 7: Vom Sitz in den Stand

- Sitzen Sie aufrecht
- Die Schulter nach unten unten gezogen
- Stehen Sie auf, ohne sich auf Oberschenkel oder Sitzfläche abzustützen
- Setzen Sie sich wieder hin

