

	<p>Sitzen: die Haltung der Wirbelsäule sollte generell der dem stehen ähnlich sein.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ein Bein im rechten Winkel nach vorne. Das andere nach hinten. - sehr weit vorne am Stuhl sitzen, dabei versuchen das Schambein nach oben zu schieben (verhindert zu starkes Holkreuz i.d. Lendenwirbelsäule). - so mit kann die Brustwirbelsäule nach vorne gehen und die Schultern fallen eher nach hinten und unten. (mind. 50 % weniger Belastung/Verspannung) - jetzt ist es auch einfacher, beide Ellenbogen immer komplett auf den Tisch zu legen, da der ganze Körper leicht nach vorne neigt u. gestützt werden muss. <p>(platz schaffen am Tisch, damit der Bauch/Brustkorb nahe am Tischrand ist u. die Ellenbogen aufliegen können.)</p>		
	<p>Aufstehen: Wie schon beim richtigen Sitzen, nur noch das nach vorne gestellte Bein mit beiden Händen belasten und gerade aufstehen.</p>		<p>Dehnübung I-Entlastung Schultergürtel: Guggst Du Bild! Beide Seiten abwechselnd 3-5x. Generell nichts erzwingen. Immer sanft an seine Grenzen gehen. Vor jeder Dehnung einatmen (tiefen Atemzug Richtung Becken). Verzögert ausatmen und in die Dehnung gehen. Mit d. Ausatmung abschließen, kurz entspannen u. wiederholen. 3-5 x jede Seite.</p>
	<p>Dehnübung II-Entlastung Schultergürtel / positiven Einfluß auf Lungen u. Dickdarm-Meridian. Sitzposition: Stuhllehne seitlich. Daumen beider Hände hinter dem Rücken verhaken. Arme gerade (durchstrecken). >>>>>>>></p>		<p>Atmung > wie bei Übung I < Dehnung> Arme nach hinten oben strecken. Oberkörper kann auch noch leicht nach vorne gebeugt werden. Beim spüren der Dehnung, versuchen die Handinnenflächen zusammenzuführen. Dann Daumen andersherum verhalten. Generell 3-5 x wiederholen. Am besten 3-5 Atemzüge.</p>
	<p>DehnübungIII –Entlastung Schulterheber/Hals. Sitzposition: Stuhllehne seitlich. Arme hinter den Rücken. Eine Hand umgreift das andere Handgelenk und zieht daran. Nun den Kopf leicht nach vorne neigen, >>>>>>>></p>		<p>und dann erst in die Richtung (von der die Hand zieht) neigen. Atmung siehe >Übung I<. Beide Seiten abwechselnd 3-5x. Im Hals Nackenbereich, sollte sich während der Übung, ein angenehm warmes, ziehen ausbreiten.</p>
	<p>Rotationsübung f. d. Halswirbelsäule. Kopf ist leicht nach vorne gebeugt (wie wenn man ein Doppelkinn erzeugen möchte). Nun den Kopf langsam nach rechts und links drehen. Abwechselndes schwingen >>>>>>>></p>		<p>der Arme „öffnet“ die HWS ein wenig und korrigiert evtl. kleine Fehlstellungen der Halswirbel. Arme im 90° Winkel beugen und abwechselnd (ähnlich wie beim Marschieren) nahe am Körper schwingen. Das Kinn geht in Richtung des nach oben schwingenden Armes (Oberarmkopfes / Schulter) <u>nicht</u> in Richtung Hand. 5-10 x jede Seite. Natürlich aufhören, wenn Schwindel einsetzt ☺.</p>
	<p>Dehnübung IV- Entlastung Schultergürtel: Re. od. Linken Arm beugen und den Ellenbogen nach oben strecken. Mit der anderen Hand den Ellenbogen >>></p>		<p>greifen und leicht nach unten drücken. Atmung siehe >Übung I<. Beide Seiten abwechselnd 3-5x wiederholen.</p>
	<p>Dehnübung IV- Entlastung Schultergürtel: Einen Arm gestreckt im 90° Winkel zum Körper halten. Der andere Arm umschließt in gebeugter Position mit der Ellenbeuge (innenseite)>>>>>></p>		<p>den ausgestreckten Arm und zieht ihn an den Körper heran. Atmung siehe >Übung I<. Beide Seiten abwechselnd 3-5x wiederholen. Zusätzlich kann man dabei auch versuchen, die Schultern nach unten zu ziehen und den Brustkorb nach vorne zu drücken.</p>

Wer Rechtschreib und Grammatikfehler findet, soll diese für sich behalten☺! Wer das Dokument haben möchte, sendet mir einfach ne Mail unter udos@massage-landshut.de .