



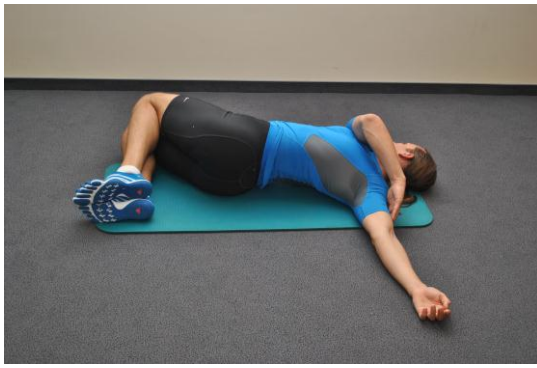
Mobilisierung des Übergangs HWS zur BWS

Beide Ellbogen angewinkelt. Eine Hand zeigt nach oben und die andere nach unten. Der Kopf blickt zu Seite wo die Hand nach oben geht. Dann bewegt sich langsam die Hand von oben nach unten und die andere Hand von unten nach oben. Gleichzeitig dreht der Kopf von einer Seite zur anderen. In der Mitte der Bewegung, zeigen beide Hände nach vorn und der Kopf blickt ebenfalls nach vorn.



Mobilisierung der Iliosacralgelenke

Es wird eine Überkreuzbewegung von Knie und gegenüberliegendem Ellbogen ausgeführt, so dass beide über die Mittellinie kommen.



Rumpfverdrehung:

Die Beine werden aufgestellt und dann nach links abgelegt. Die Arme gleichzeitig nach rechts führen (oder beide links und rechts liegen lassen) und den Kopf nach links drehen. (Wenn dies unangenehm ist dann lieber nach rechts). Dabei den ganzen Körper so gut es geht entspannen und einige tiefe Atemzüge in den Bauch machen. Dann die Richtung wechseln.

Halswirbelsäulenmobilisation

Aufrechte Sitzhaltung

Man dreht den Kopf zu einer Seite bis zum ersten Widerstand, so dass möglichst nur die obere HWS bewegt wird. Es ist darauf zu achten, dass der Kopf nicht nach hinten geführt wird.

In dieser Position führt man dann mehrere kleine Nickbewegungen aus. Anschließend dreht man dann den Kopf zur Gegenseite, auch bis zum ersten Widerstand und übt auch hier die kleinen Nickbewegungen aus. Dies sollte mehrmals in beide Richtungen wiederholt werden und evtl. nach und nach ein kleines Stück weiter gedreht werden.