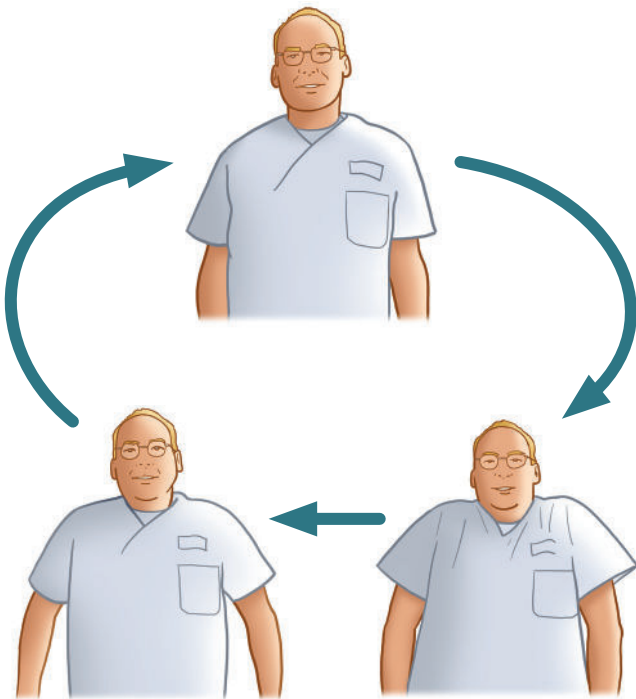


10 Bewegungsübungen für Arzt und Patient

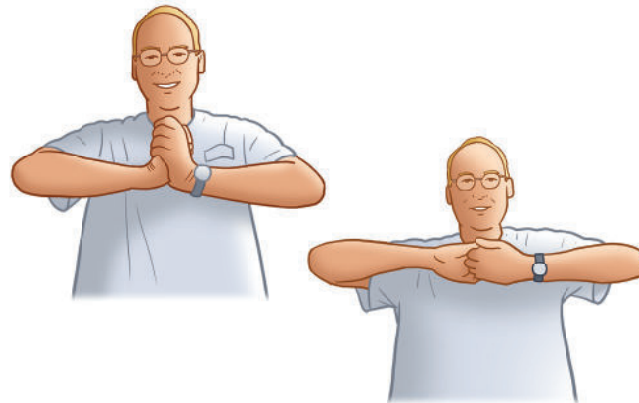
1 Schulterkreisen



Beschreiben Sie mit den Schultern langsam große Kreise – vorwärts und rückwärts.

Lenken Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf den Schulterbereich.

2 Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur



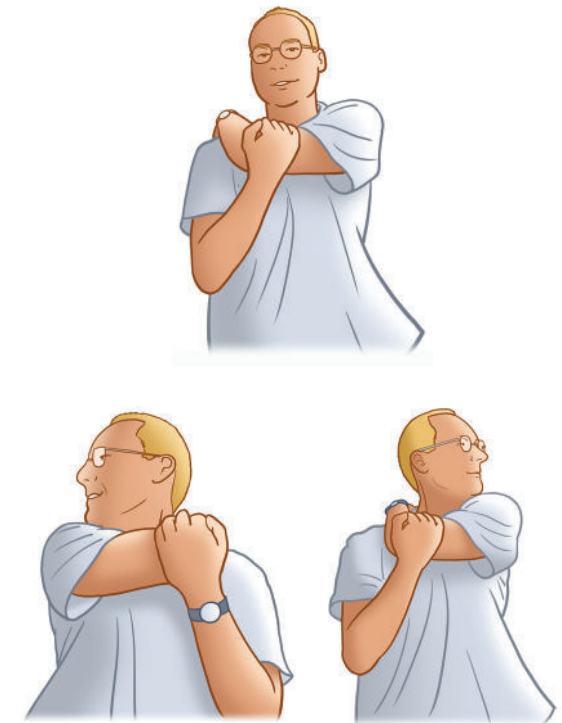
Drücken Sie die Handflächen vor der Brust ca. 5 Sekunden lang kräftig gegeneinander.

Spüren Sie die Spannung in der Brustmuskulatur.

Heben Sie dabei Ihre Schultern nicht nach oben (Schulterblätter bewusst nach unten ziehen)!

Nach einer kurzen Pause haken Sie Ihre Finger vor der Brust ineinander und ziehen Sie sie 5 Sekunden auseinander. Spüren Sie jetzt die Spannung in der Schultergürtelmuskulatur.

3 Dehnung und Mobilisierung des Schultergürtels

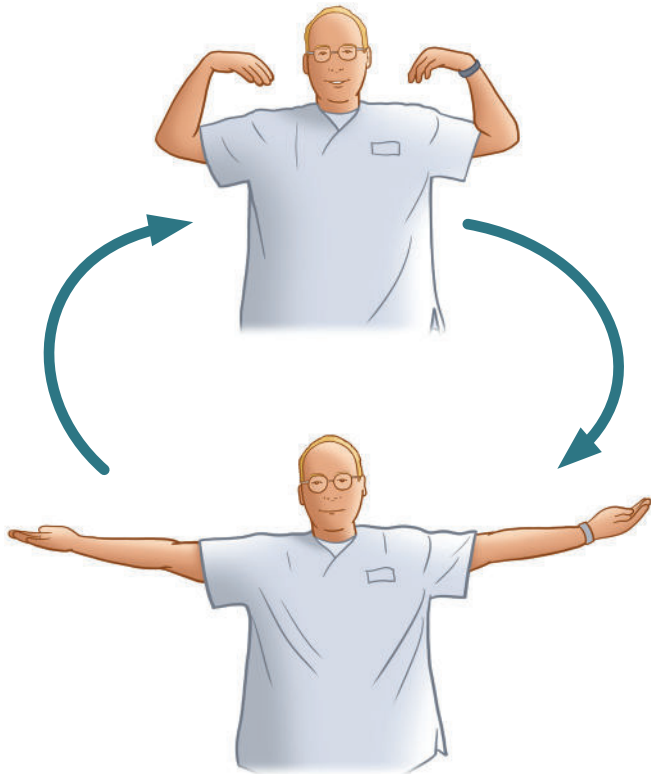


Im aufrechten Sitz Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen.

Mit der Hand den gegenüberliegenden Ellbogen fassen und in Richtung Schulter schieben.

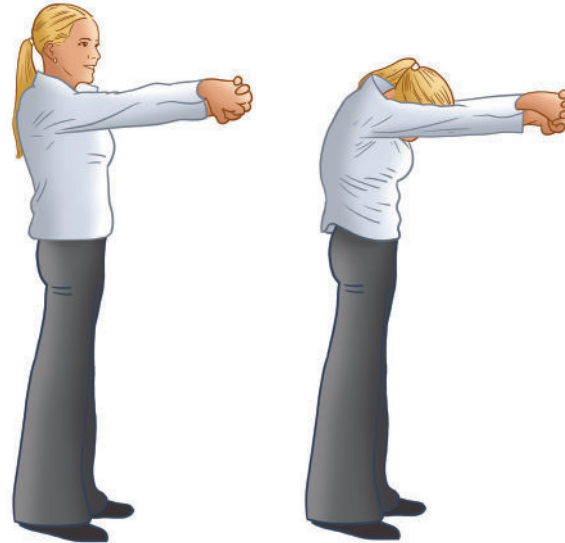
10 Bewegungsübungen für Arzt und Patient

4 Arme wechselseitig zur Seite (oder nach oben) strecken



Heben sie die Arme auf Schulterhöhe. Arm im Ellenbogen wechselnd beugen und strecken.

5 Schulter und obere Wirbelsäule dehnen



Überkreuzen Sie die Unterarme vor dem Körper und verschränken Sie die Finger.

Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe und ziehen Sie diese möglichst weit nach vorn.

Blicken Sie dabei nach unten und versuchen Sie, Ihre Hals- und Brustwirbelsäule langsam zu beugen (so rund wie möglich zu machen).

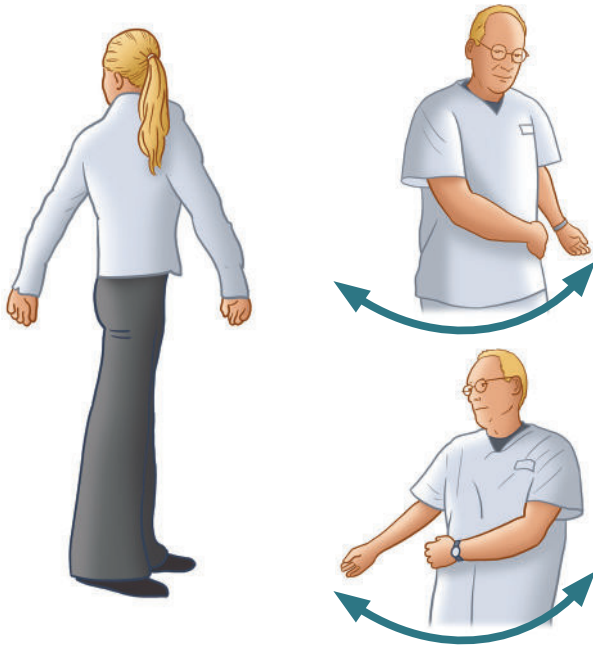
6 Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur



Im leichten Grätschstand die Arme nach oben nehmen, die linke Hand umgreift das rechte Handgelenk. Den rechten Arm zur linken Seite ziehen und umgekehrt.

10 Bewegungsübungen für Arzt und Patient

7 Arme pendeln

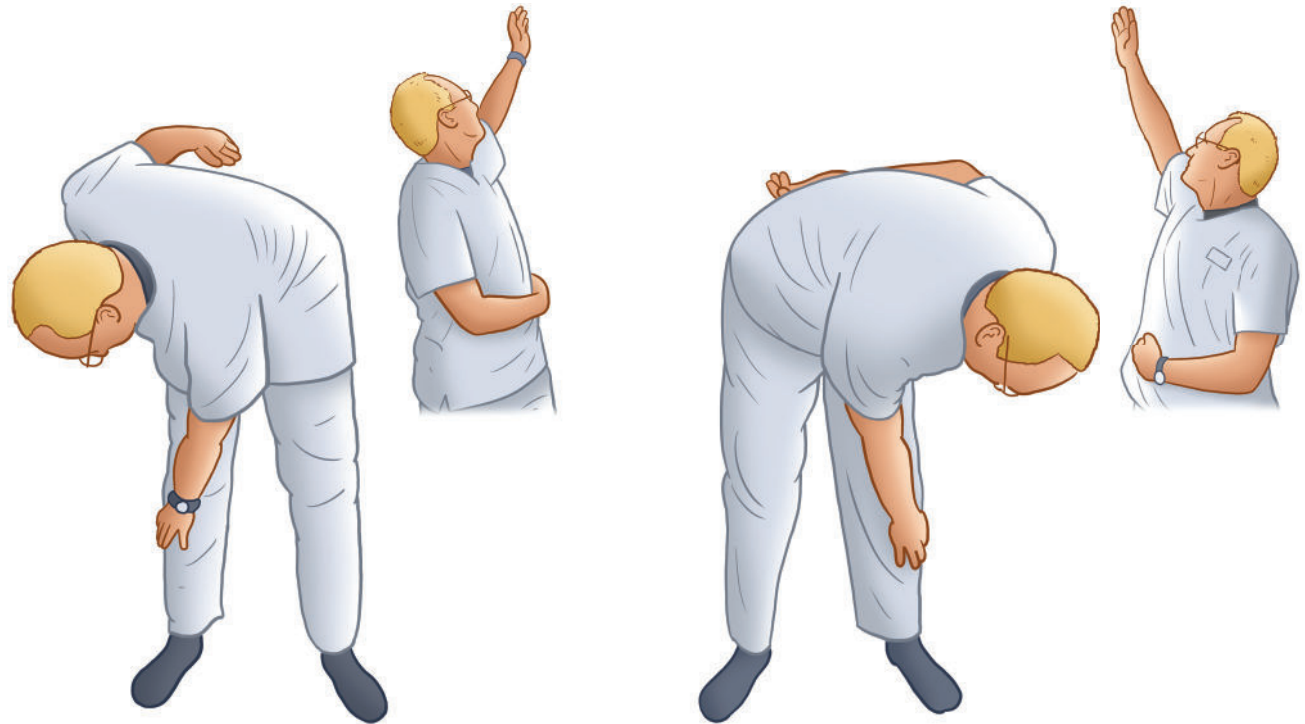


Stellen Sie sich bitte mit den Füßen hüftbreit hin. Arme hängen locker nach unten.

Drehen Sie Ihren Körper soweit es angenehm ist langsam nach rechts und nach links.

Versuchen Sie dabei, über die rechte bzw. linke Schulter zu schauen.

8 Diagonal strecken



Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit hin.

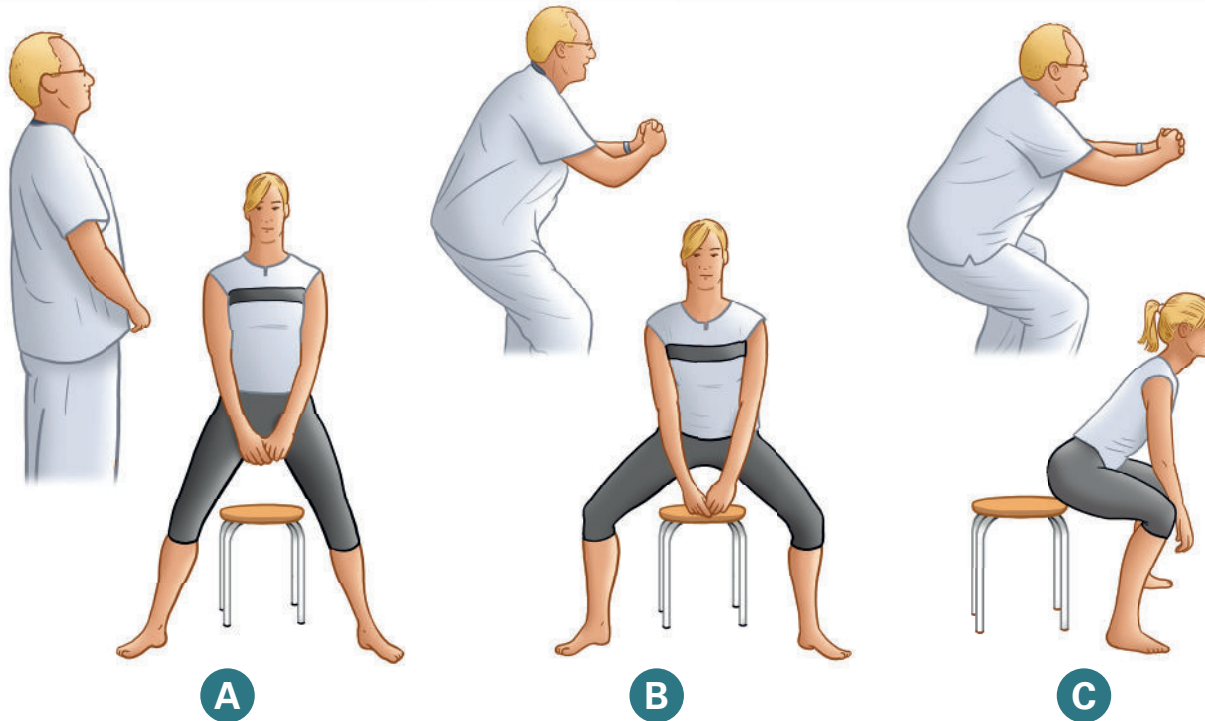
Greifen Sie bei leicht gebeugten Knien mit der linken Hand in Richtung des rechten Fußes.

Während Sie sich langsam aufrichten, führen Sie die Hand diagonal soweit wie möglich nach oben und blicken der Hand hinterher.

Wechseln Sie auf die andere Seite.

10 Bewegungsübungen für Arzt und Patient

9 Squats (Hockbeugen)



Stand. Die Füße sind mehr als hüftbreit auseinander. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

Die Knie gehen nach außen. Die Hüfte beugen, das Gesäß geht nach hinten Richtung Stuhl.

Das Gesäß berührt den Stuhl. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

10 Dehnung der Wadenmuskulatur



Stellen Sie den linken Fuß so nach vorn, dass die Ferse den Boden berührt. Nun strecken Sie das rechte Bein durch und bewegen den Oberkörper nach vorne, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren. Halten Sie die Dehnung für 20 Sekunden und lassen Sie dann locker. Nach 3 Wiederholungen wechseln Sie das Bein. Danach Beine lockern!