

Gute Atmung für einen bewegten Rücken



mit Christiane Greiner-Maneke

www.rueckengesundheit-im-harz.de





Gute Atmung für einen bewegten Rücken



Der gesamte Fuß einschließlich Innen- und Außenkante, wird kräftig auf dem Ball bewegt und damit massiert.



Die Ferse steht auf dem Boden, die Zehen greifen den Ball und heben ihn an.



Mittig auf dem Ball stehen und balancieren.



Die Ferse steht auf dem Ball, wippen und bewegen.



Unter jede Ferse einen Ball legen, wippen und den Oberkörper in verschiedene Richtungen bewegen.



Mittig auf den Bällen stehend, berühren im Wechsel Ferse und Zehen den Boden, um das obere Sprunggelenk zu aktivieren.



Die Fersen stehen auf dem Boden, während Vorderfuß und Zehen den Ball bearbeiten. Die Knie sind leicht gebeugt.



Sportszeugs GbR
Christiane Greiner-Maneke
Steinkamp 1c
38871 Stapelburg
Tel. 039452 88 244

Weitere Infos finden Sie unter:
www.sportszeugs.de
www.rueckengesundheit-im-harz.de





Gute Atmung für einen bewegten Rücken



Mit einem Ball oder der Hand wird der gesamte Arm sowie Schulter-Nacken-Bereich abgeklopft.



Mit den Bällen oder Händen werden nacheinander beide Seiten abgeklopft. Der Kopf bewegt sich dabei in verschiedene Richtungen.

Das Brustbein wird sanft abgeklopft. Hierbei wird das Immunsystem aktiviert. Zudem wird das Selbstbewusstsein gestärkt, was besonders effektiv ist, wenn dieses vor Prüfungs- und Wettkampfsituationen durchgeführt wird.



Sportszeugs GbR
Christiane Greiner-Maneke
Steinkamp 1c
38871 Stapelburg
Tel. 039452 88 244

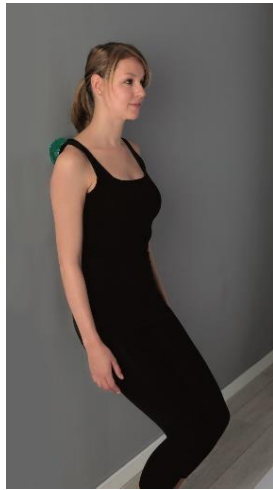
Weitere Infos finden Sie unter:
www.sportszeugs.de
www.rueckengesundheit-im-harz.de



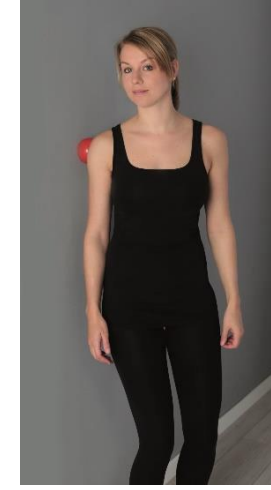
**Rückengesundheit
im Harz** Christiane G.-Maneke



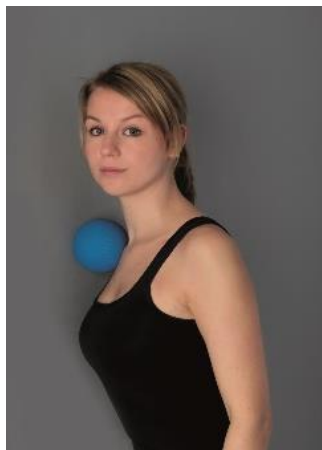
Gute Atmung für einen bewegten Rücken



Die Muskulatur und die faszialen Strukturen rund um das Schulterblatt werden aktiviert.



Die Schulterkuppe wird mit kleinen kreisenden Bewegungen massiert.



Der Brustkorb wird von der Schulterkuppe bis zum Brustbein mit sanften Bewegungen bearbeitet.



Sportszeugs GbR
Christiane Greiner-Maneke
Steinkamp 1c
38871 Stapelburg
Tel. 039452 88 244

Weitere Infos finden Sie unter:
www.sportszeugs.de
www.rueckengesundheit-im-harz.de



**Rückengesundheit
im Harz** Christiane G.-Maneke