

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 Körperhaltung	8
Der Fersensitz	10
 Teil 2 Schultern	 12
Schultern lockern	14
Lockerung der Wirbelsäule	18
Dehnung des Rückens und der Arme	20
Schulter- und Rückendehnung	22
Rückwärtige Schulterdehnung	26
 Teil 3 Trapezmuskel	 28
Einfache Pressur	30
Fortgeschrittene Pressur	32
 Teil 4 Atlas	 34
Nacken-Gelenkigkeit frontal	36
Nacken-Gelenkigkeit radial	38
Frontales Nackenstrecken	40
Kreisende Nackendehnung	44

Frontale Nackendehnung _____	50
Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur in Rotation _____	54
Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur in Seitenlage des Kopfes _____	56
Teil 5 Stärkung der Nackenmuskulatur _____	58
Stärkung der hinteren Nackenmuskulatur ____	60
Stärkung der vorderen Nackenmuskulatur ____	62
Stärkung der rechten Nackenmuskulatur ____	64
Stärkung der linken Nackenmuskulatur _____	66
Teil 6 Dehnung _____	68
Tiefenwirksame Nackendehnung _____	70
Dehnung des Schultergürtels _____	72
Teil 7 Entspannung _____	74
Passives Nackendehnen _____	76
Trainingstipps _____	78