

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