



DEHNEN, LOCKERN, FÖHNEN.

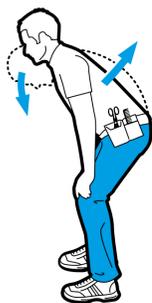
BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS FRISEURHANDWERK

Deine Kunden fühlen sich super, wenn sie den Laden verlassen. Sorge dafür, dass dein Körper es auch tut! Mit diesen einfachen Übungen wirkst du gezielt den körperlichen Belastungen entgegen und beugst Schmerzen vor.

Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

#1 STEHEN

3-5 Mal



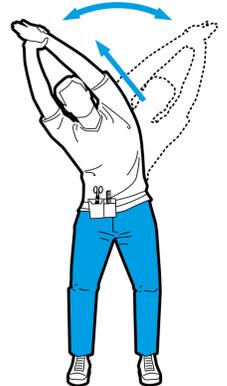
RÜCKEN MOBILISIEREN
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

20-30 Sekunden



VENENPUMPE AKTIVIEREN
Vom Zehenstand langsam in den Fersestand abrollen und wieder zurück.

Jede Seite 15-20 Sekunden



SEITLICHEN RUMPF DEHNEN
Schulterbreiter Stand, entspannte Knie, die Arme jeweils nach rechts und nach links oben ziehen.

#2 SCHULTER UND NACKEN

3-5 Mal



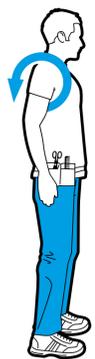
NACKEN MOBILISIEREN
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

15-20 Sekunden halten



NACKEN DEHNEN
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!

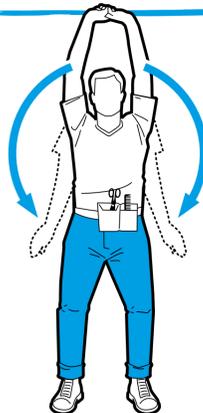
5-10 Mal



SCHULTERN KREISEN
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

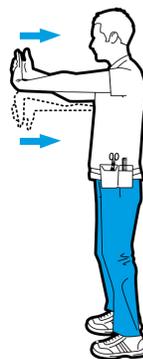
#3 STATISCHE KÖRPERHALTUNG

20-30 Sekunden



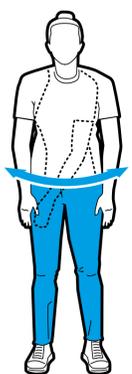
SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

Jede Seite 15-20 Sekunden



UNTERARM DEHNEN
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.

20-30 Sekunden



LOCKERN UND MOBILISIEREN
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.