



# DEHNEN, LOCKERN, FÖHNEN.

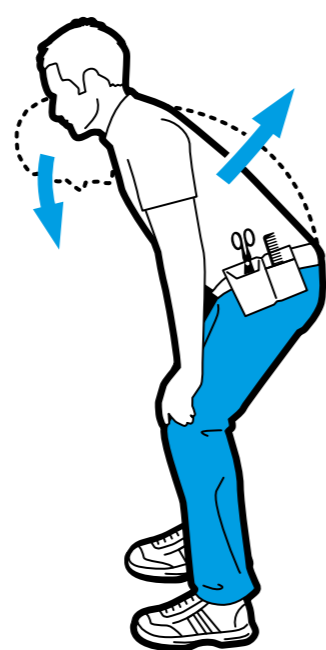
## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS FRISEURHANDWERK

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!**

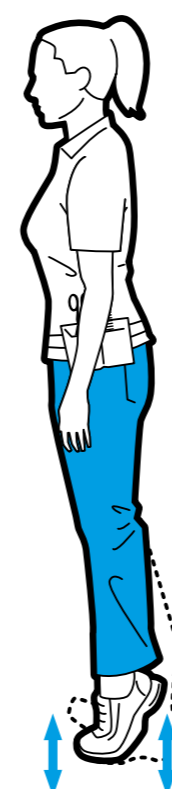
### #1 STEHEN

3-5 Mal



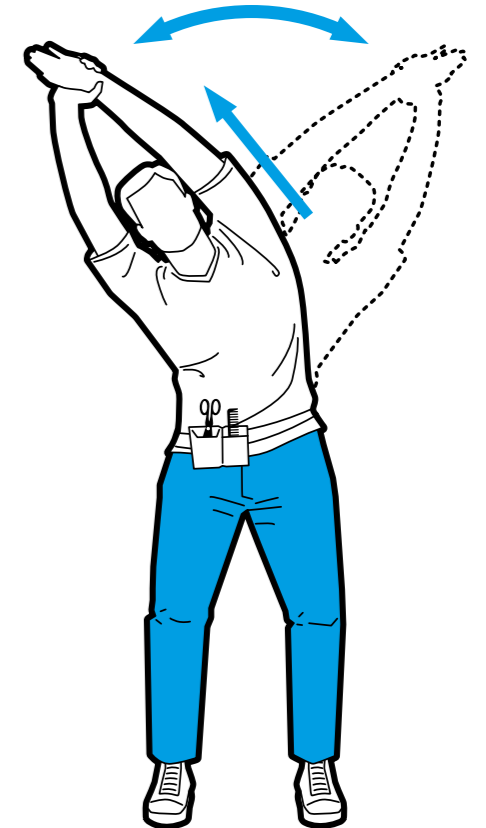
**RÜCKEN MOBILISIEREN**  
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

20-30 Sekunden



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

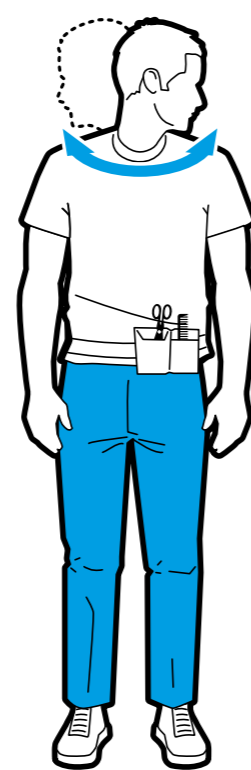
Jede Seite 15-20 Sekunden



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

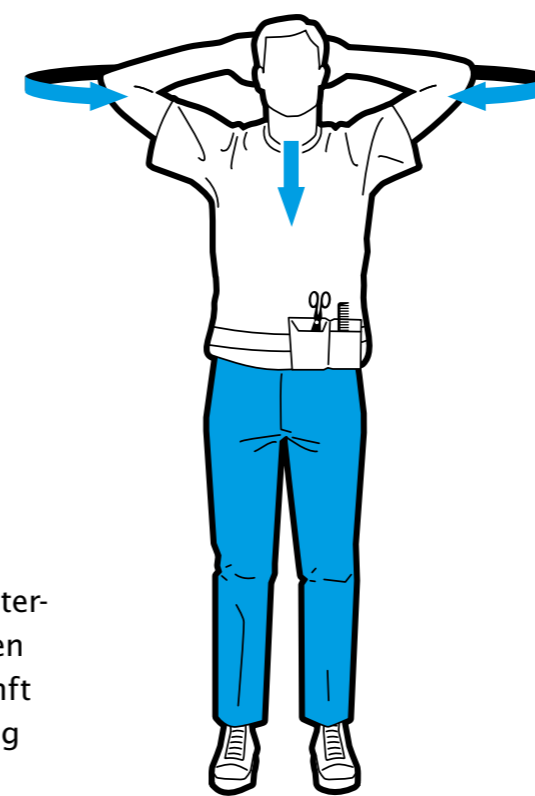
### #2 SCHULTER UND NACKEN

3-5 Mal



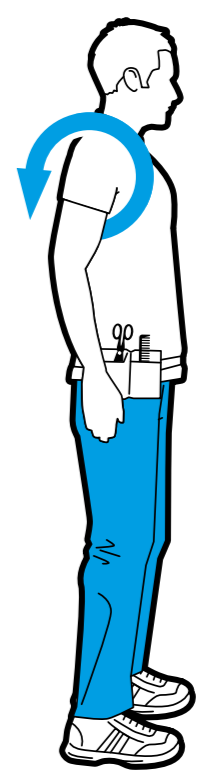
**NACKEN MOBILISIEREN**  
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

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!

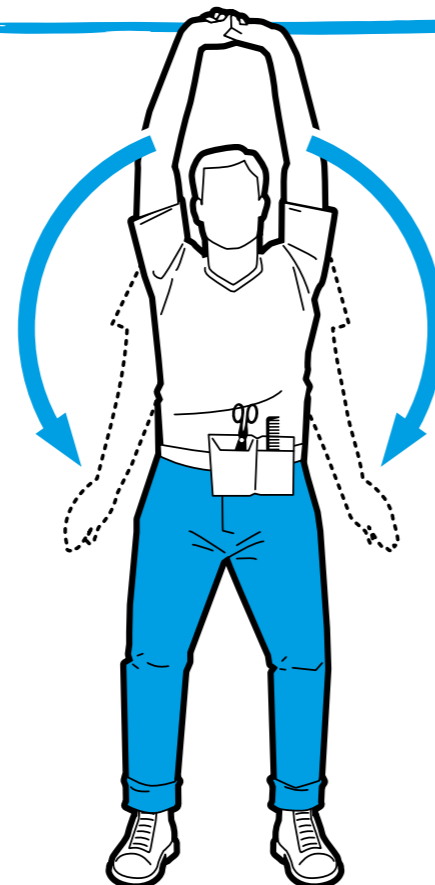
5-10 Mal



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

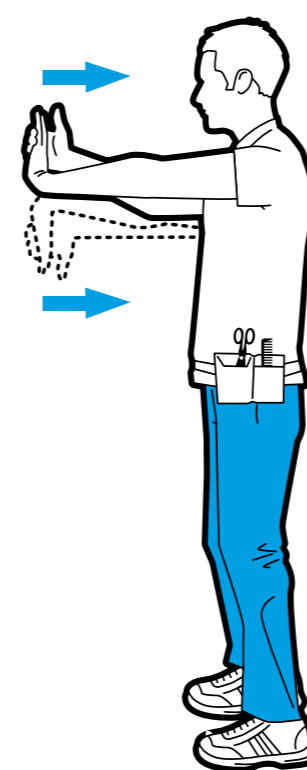
### #3 STATISCHE KÖRPERHALTUNG

20-30 Sekunden



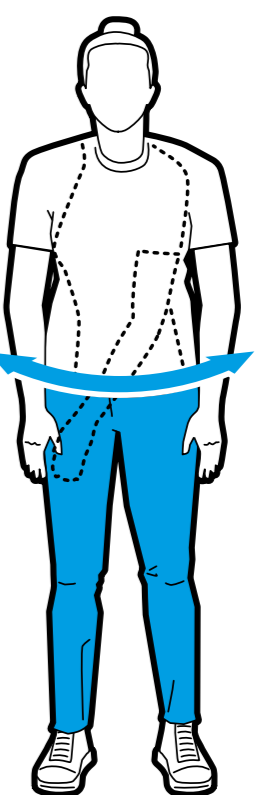
**SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN**  
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

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.