

ÜBUNG DES MONATS

MÄRZ



Basisübung Aufrichtung der Wirbelsäule

- Die Grundstellung für diese Übung ist ein hüftbreiter Stand.
- Nun spannen Sie den Beckenboden leicht an. (nur Spannung – keine Kraft)
- Den Kopf schieben Sie leicht nach oben, als würden Sie an einem Gummiband gezogen. (Keine „Kinnkipfung“ nach oben od. unten)
- Dadurch bekommt die Wirbelsäule eine leichte Streckung und die kleinen Zwischenwirbelmuskeln können sich anspannen.

Probieren Sie diese Übung am Anfang vor dem Spiegel und beobachten Sie die kleinen Bewegungen beim Anspannen und Lockerlassen.

Diese Übung sollten Sie in den Alltag übernehmen. Probieren Sie sie beim Sitzen, Gehen, Laufen, Heben, Kochen, Auto fahren,....

Dies ist eine perfekte Übung für den Unterleib - Beckenbodentraining- um die Organe zu stabilisieren, aber auch als Stabilisationsübung für die Lendenwirbelsäule u. Halswirbelsäule

Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**
T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:
www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!