

ÜBUNG DES MONATS

März



Streckung der Bauch- und Hüftbeuger

Durch unseren Alltagsablauf, wie oftmals zu langem Sitzen, Auto fahren und das Anziehen der Beine beim Schlafen, verkürzen sich unsere Bauch- und Hüftbeuger zunehmend. Dadurch bekommen wir eine tendenzielle Vorneigung des Oberkörpers. Um nicht nach vorne zu kippen, müssen die Rückenstrecker dagegen halten und verspannen sich dadurch oftmals.

Probieren Sie diese einfache Übung um den Verspannungen entgegen zu wirken.

Stellen Sie sich auf die Zehen und schieben Sie das Becken nach vorne. Nun strecken Sie den nach hinten – öffnen Sie dabei nicht den Mund! **Vorsicht**, dass Sie nicht nach hinten kippen! Sie müssen im Beckenboden, dem Po sowie den Bauchmuskeln eine gute Spannung aufbauen! Jetzt versuchen Sie die Hände weit nach hinten oben zu schieben, als wollten Sie etwas wegdrücken. Bleiben Sie solange als möglich in dieser Position. Achten Sie auf eine gleichförmige Krümmung der Wirbelsäule! Der Gleichgewichtssinn wird diese Übung lieben!



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung
im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at