

ÜBUNG DES MONATS

November



Katzenbuckel



Pferderücken

Altbekannt & bewährt

Eine der einfachsten Wirbelsäulen-Mobilisationsübungen ist das Durchdrücken der Wirbelsäue nach oben und unten.

Gehen Sie dazu in den Vierfüßlerstand. Nun nähern Sie zuerst das Kinn Richtung Bauchnabel so an, dass die Wirbelsäule einen Bogen nach oben macht; die Krümmung sollte gleichmäßig verlaufen und harmonisch wirken.

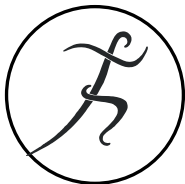
Um gewisse Wirbelsäulen-Abschnitte besser zu spüren, können Sie sich z.B. ein Buch auf die entsprechende Stelle legen.

Wenn Sie die Wirbelsäule kräftig durchdrücken, dehnen Sie die Strukturen.

Wenn Ihr Bewegungsausschlag kurz und klein ist, sprechen Sie die kurze Rückenmuskulatur an. Dadurch wird die Propriozeption (Muskelansteuerung) geschult.

Die Gegenbewegung ist das Annähern von Hinterhaupt und Steißbein. Dadurch wird die Wirbelsäule in Richtung Boden durchgedrückt. Achten Sie auch hier auf eine sanfte, harmonische Krümmung. Es sollten dabei keine Schmerzen auftreten.

Wiederholen Sie diese Übung so oft es für Sie angenehm ist. Oftmals sind bereits 5 Wiederholungen ausreichend.



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung

im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at

Viel Spaß !



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.