

ÜBUNG DES MONATS

JÄNNER & FEBRUAR

Klein aber fein

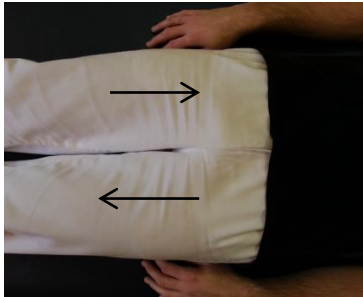
Die hubfreie Mobilisation ist eine Art der Mobilisierung & Aktivierung der kleinen Zwischenwirbelmuskulatur.

Bei den normalen Alltagsbewegungen arbeiten wir meist mit den großen Muskelschichten, die kleinen tiefliegenden Muskeln laufen Gefahr zu verkümmern und zu versteifen.

Um die Tiefensensibilität zu aktivieren ist es notwendig, die Übungen in einem kleinen Bewegungsausmaß und sehr schnell zu machen. Sie können diese Bewegungen natürlich auch in einem großen Bewegungsausmaß machen – die Bewegung läuft dann durch die gesamte Wirbelsäule. Beides ist richtig, spricht allerdings unterschiedliche Muskelschichten an.

1.) **Rückenlage, gestreckte Beine:**

Stellen Sie sich vor, dass an Ihren Fersen je ein Klingelknopf ist. Nun drücken Sie abwechselnd mit der Ferse diesen Knopf, indem Sie je ein Bein nach vorne schieben. Hierbei wird die Seitneigung der Lendenwirbelsäule trainiert.



2.) **Rückenlage, Beine angewinkelt:**

Kippen Sie Ihr Becken nach hinten, indem Sie die Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken. Als Gegenbewegung drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule Richtung Decke. Achten Sie auf einen gleichmäßigen, harmonischen Rhythmus.



- 3.) Rückenlage, Beine angewinkelt, Knie geschlossen:**
Bewegen Sie Ihre Knie leicht nach links od. rechts,
bis Sie eine Drehbewegung in der Lendenwirbelsäule
spüren.



Machen Sie alle 3 Bewegungsübungen bereits in der
Früh, um sich für den Tag aufzuwärmen.
Es verhält sich wie mit dem Auto - zuerst auf
Betriebstemperatur bringen und dann erst richtig Gas
geben!



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