

## ÜBUNGEN ZUR AUFRICHTUNG



**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 oder unten)

Dadurch bekommt die Wirbelsäule eine leichte Streckung und die kleinen Zwischenwirbelmuskeln können sich anspannen.

Probieren Sie diese Übung am Anfang vor einem 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 und Halswirbelsäule.



**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 Oberkörper und den Kopf in einem weiten Bogen 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 so lange als möglich in dieser Position. Achten Sie auf eine gleichförmige Krümmung der Wirbelsäule! Der Gleichgewichtssinn wird diese Übung lieben!



**Große Schulterkreise**

Ausgangsstellung:

Sie stehen in hüftbreitem Stand, gehen leicht in die Knie und spannen den Beckenboden an. Nachdem Sie das Theraband auf Spannung gebracht haben, machen Sie langsame und konzentrierte Armkreise, abwechselnd nach vorne und hinten. (Abb. 1)

Für den zweiten Teil der Übung drehen Sie sich einfach um, sodass Sie Richtung Tür schauen (Abb. 2) und machen wieder große Armkreise. Das Bewegungsausmaß sollte sich nach Ihrem Empfinden richten. Wenn Sie Schmerzen verspüren, machen Sie kleinere Kreise. Wiederholen Sie die Armkreise nach vorne und hinten ca. 5 – 7 Mal und steigern Sie die Anzahl je nach Empfinden.

Tipp: Wenn Sie, wie in Abb. 1, die Arme nach oben gestreckt haben, verweilen Sie kurz in dieser Dehnposition, oder machen Sie kleine rhythmische Bewegungen der Arme nach vorne und hinten.