

(Übungen nur nach vorheriger Anleitung und entsprechend der Empfehlung der TherapeutIn ausführen; immer auf Schmerzfreiheit während der Übung achten –
Haftungsausschluß von Seiten der Praxis)
April 2019

Bauchlage zur Stabilisation der Wirbelsäule / Rückenstrecker / Schulterblätter

- Füße auf die Zehen stellen und Beine durchdrücken
- Po anspannen
- Lendenwirbelsäule gerade halten, indem das Schambein Richtung Boden gedrückt wird und der Bauchnabel zur Wirbelsäule eingezogen wird
- Nacken verlängern, Kopf zeitungsbreit abheben, Nase und Stirn zeigen zum Boden
- Arme in U-Halte abheben
- Schulterblätter zur Wirbelsäule bringen
- Arme halten
 - gleichzeitig oder
 - abwechselnd nach vorne schieben (evtl. sogar mit Theraband) oder
 - beidseitig in der U-Halte zur Decke hochheben

⇒ täglich 5 - 15 Wiederholungen, 3 Durchgänge

⇒ Gutes Gelingen!