

(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

Vierfüßlerstand zur Stabilisation der Wirbelsäule: „Dribbeln“

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand

- Knie stehen unter den Hüften
- Fußrücken liegen auf
- Hände stehen unter den Schultern und leicht nach innen gedreht
- Ellbogen leicht gebeugt
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
 - Übung: NUR rechtes Knie und linke Handwurzel gleichzeitig zeitungsbreit von der Unterlage lösen, so dass Fußrücken und Finger noch Kontakt zur Unterlage haben - dann die Diagonale wechseln
 - Als Gedankenstütze und zur Stabilisation der Wirbelsäule Bauchmuskulatur so anspannen, dass eine imaginäre, flache Wasserschüssel auf dem Rücken stehend nicht wankt
 - ⇒ Täglich sekundenweise schnelle Wechsel der Diagonalen, 30 sec
 - ⇒ Gutes Gelingen!