

Beweglichkeitsübungen für die Wirbelsäule

Im Sitz : Oberkörper aufrichten...

Beide Arme/Hände hängen nach unten...

1. a. Oberkörper zur Seite nach re unten neigen, li Pobacke bleibt auf Stuhl sitzen (Abstand unterer Rippenbogen und Beckengürtel wird auf einer Seite kurz, auf der anderen Seite lang), Ziel: Seitneigung v.a. der LWS

b. Nur den Kopf zur Seite neigen(Ohr geht Richtung Schulter, Nasenspitze zeigt nach vorne), Ziel: Seitneigung der HWS

2. Hände liegen auf gleichseitiger Schulter...

a. Oberkörper und Kopf bis zum Bewegungsende zur Seite drehen, Ziel: Drehung v. a. der BWS

b. nur den Kopf zur Seite drehen, BWS bleibt stehen, Ziel: Drehung der HWS

3. a. das Becken und die LWS wird mit der Ausatmung nach hinten gedrückt, mit der Einatmung wieder aufrichten, dabei kommt die Bewegung nur durch die Anspannung der Bauchmuskulatur und nicht durch das Zusammenkneifen der Pomuskulatur oder das Anspannen der Beinmuskulatur zustande, Ziel: Beugung der LWS

b. die BWS fällt in sich zusammen(" depressiver Mensch"), der LWS-/Bauchbereich bleibt dabei aufgerichtet und verändert sich nicht, Ziel: Beugung der BWS

Im Vierfüßerstand: Hände stehen unter Schultergelenke(oder Fäuste aufstellen oder Unterarme aufsetzen und Ellbogen stehen unter den Schultern), Knie stehen unter den Hüftgelenken, Ellbogen leicht gebeugt...

4. “Katzenbuckel” mit der Ausatmung: Brust-und Lendenwirbelsäule Richtung Decke schieben, bei der Einatmung wieder in die ursprüngliche Position zurück bewegen, Ziel: Beugung der BWS/LWS

in Seitlage

5. z.B. Seitlage re, beide Kniee nach vorne ziehen und ablegen, die Wirbelsäule und der Kopf bilden eine Linie, der Kopf ist durch ein Kissen oder vom unteren Arm unterlagert, die li Hand liegt locker auf der li Schulter, der Becken-und Schultergürtel bleibt senkrecht im Raum, mit der AA li Ellbogen nach vorne schieben, mit der EA den li Ellbogen nach hinten ziehen(Übung für Fortgeschrittene: die WS dreht sich soweit es geht mit nach vorne und hinten, dabei bleibt der Kopf abgelegt auf dem Boden, darf aber locker mitdrehen), Ziel: Dehnung der Brust- bzw. Schulterumgebenden Muskulatur

6. das li Bein in Verlängerung der WS strecken, mit der AA das Bein nach unten rausschieben, mit der EA wieder in eine entspannte Position gehen, Ziel: Dehnung der seitlichen Rückenmuskulatur

Viel Spaß beim Üben..

liebe Grüße

Daniela Fächter (Physiotherapeutin/Heilpraktikerin)