

7 Grundspannung



©BVAEB

Rückenlage, Beine sind angestellt, die Hände liegen zur Kontrolle auf dem Bauch. Durch ein tiefes Ausatmen senkt sich der Bauch und der Bauchnabel bewegt sich Richtung Unterlage.

Die Spannung am Ende der Ausatmung wird gehalten. Im Anschluss 5 mal tief Ein- und Ausatmen, ohne dabei Bauchspannung zu verlieren.

Danach Spannung wieder auflösen. Insgesamt 3-5 Mal wiederholen.

Beckenkipfung



©Physiotools

Rückenlage, Beine sind angestellt und die Arme neben dem Körper abgelegt. Das Becken langsam nach hinten und wieder zurück kippen.

Stellen sie sich vor auf ihren beiden Hüftknochen stehen Taschenlampen, deren Lichtkegel an der Decke nach hinten und vorne bewegt werden müssen.

Übungsdauer 30 Sekunden.

LWS Mobilisation



©Physiotools

Rückenlage, Beine sind gestreckt.

Schieben sie abwechselnd die Fersen nach unten raus, so das sich Beine und Becken mitbewegen.

Diese Übung für 30 Sekunden ausführen.

Knie zur Seite



©Physiotools

Rückenlage, die Beine aufgestellt.

Bewegen Sie die Knie kontrolliert von einer Seite auf die andere. Führen Sie die Bewegung nur so weit aus, wie beide Schultern auf dem Boden bleiben und Sie nicht ins Hohlkreuz fallen.



Bauchlage, die Hände auf Schulterhöhe auf den Boden gestützt.

Die Ellbogen strecken und den Oberkörper so weit wie möglich hochdrücken. Das Becken und die Beine locker liegen lassen.

3 x Wiederholen, Endposition bis zu 30 Sekunden halten

©Physiotools



Aktive Beugung / Streckung des Rumpfes

Vierfüßlerstand, die Hände sind unter den Schultern platziert, die Knie unter der Hüfte.

Runden und drücken Sie Ihren Rücken im Wechsel durch, indem Sie das Becken vor und zurück kippen.

Wiederholen Sie 5 mal.

©Physiotools



Dehnung hinterer Oberschenkel / Wade / Rücken

Sitzposition, ein Bein angewinkelt, das andere gestreckt. Oberkörper langsam nach vorne neigen und mit einer bzw. beiden Händen versuchen die Zehenspitzen des gestreckten Beines zu erreichen. Wenn ein Spannungsgefühl auftritt Position für 10 - 30 Sekunden halten. Wahlweise Zehenspitzen nach oben ziehen um Dehnung zu verstärken.

©Physiotools



Seitliche Rumpf- und Oberschenkeldehnung

Sitzposition. Ein Bein angewinkelt, das andere Bein ausgestreckt. Körper seitlich neigen und mit dem oben liegenden Arm Richtung Zehenspitzen des gestreckten Beines bewegen. Wenn ein Spannungsgefühl auftritt Position für 10 - 30 Sekunden halten.

©Physiotools



Dehnung Schulter Nacken

Arme hinter dem Körper verschränken, Schulterblätter nach hinten / unten ziehen. Den Kopf langsam nach zu einer Seite rotieren / neigen und Kinn Richtung Brust bewegen bis ein Spannungsgefühl auftritt. Position für 10 bis 30 Sekunden halten. Dann die Seite wechseln. Pro Seite 3-5 Mal wiederholen.

©KKI



©Physiotoools

Hüftbeuger und seitliche Dehnung (dynamisch)

Im Halbkniestand. Kippen Sie das Becken nach hinten, und verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein. Um die Dehnung zu intensivieren, heben Sie den Arm auf der knienden Seite, und machen Sie die Wirbelsäule lang. Beugen Sie sich nun auf die gegenüberliegende Seite. Sie sollten die Dehnung in Seite, Hüftvorderseite und Oberschenkel spüren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, und wiederholen Sie.

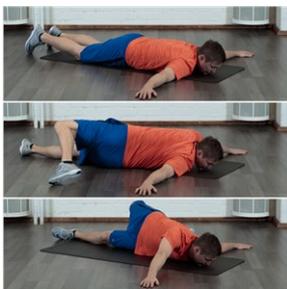


©Physiotoools

Rotation der Brustwirbelsäule

Liegen Sie auf einer Seite, das obere Bein angewinkelt, und das Knie auf einem Ball platziert. Öffnen Sie den oberen Arm so weit wie möglich, sodass sich mittlerer und oberer Rücken drehen. Halten Sie das Knie auf dem Ball. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 3 - 5 mal pro Seite



©Physiotoools

Rumpfdrehung und Brustdehnung

Liegen Sie auf dem Bauch, die Arme seitlich ausgestreckt. Beugen Sie ein Knie, und bringen Sie das Bein über das andere und auf den Boden, indem Sie die Hüfte strecken und den Rumpf drehen. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, und wiederholen Sie die Bewegung mit dem anderen Bein.

Wiederholen Sie 3 - 5 mal pro Seite



©Physiotoools

Hüfte Außenrotation

Sitzen Sie auf dem Boden. Behalten Sie ein Bein vor sich, wobei das Knie um 45 Grad angewinkelt ist, und strecken Sie das andere Bein nach hinten aus. Drehen Sie den Oberkörper in Richtung des vorderen Beines, und beugen Sie ihn leicht nach vorn. Spüren Sie die Dehnung im Gesäß.

Für 10-30 Sekunden halten.

2-3 mal wiederholen.