

Mobilisationsübungen für Wirbelsäule

Alle Übungen werden täglich 10-15-mal wiederholt

Übung 1: Pendel

In Rückenlage mit aufgestellten Beinen Knie zur linken und zur rechten Seite fallen lassen.



Übung 2: Becken kippen

in Seitlage: Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule und zum Brustbein. Brustbein und Schambein nähern sich, fünf Sekunden halten und wieder locker lassen.



Übung 3: Becken kippen im Sitz

Im Sitzen Becken kippen: Hände umfassen beidseits das Becken und führen die Bewegung. Abwechselnd die Lendenwirbelsäule rund werden lassen und dann aufrichten (Brustbein zieht zur Decke).

Übung 4:

In Rückenlage mit aufgestellten Beinen abwechselnd das rechte und das linke Knie vom Körper wegschieben.



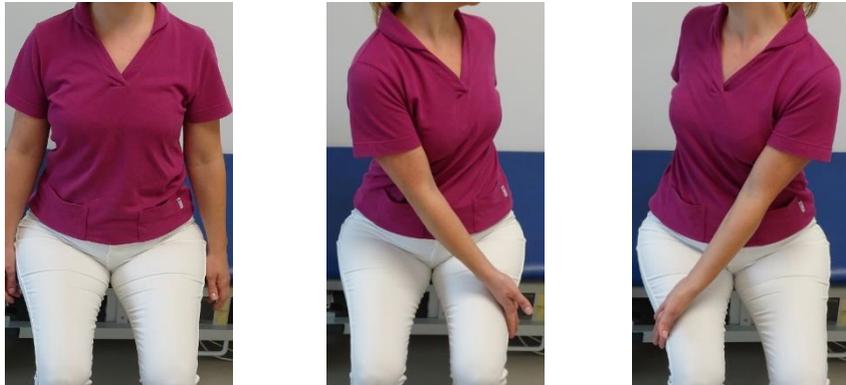
Übung 5: Bridging:

In Rückenlage und aufgestellten Beinen langsam Wirbelsäule von Gesäß bis zur Brustwirbelsäule aufrollen.

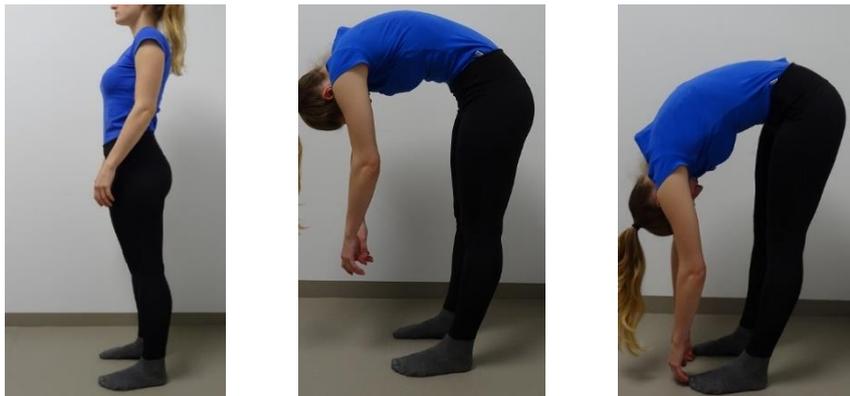


Übung 6: Brustwirbelsäulenmobilisation

Im Sitzen rechte Hand zur Decke gedreht zum linken Knie führen, den Oberkörper dabei mitdrehen und Blick über die linke Schulter. Danach Seite wechseln.



Übung 7: Abrollen der Wirbelsäule (Roll-Down): Langsam Wirbelsäule rund werden lassen.



Übung 8: Entlastung der Lendenwirbelsäule

In Rückenlage am Boden, Beine im rechten Winkel auf Sessel oder Gymnastikball ablegen.

