

Skoliose-Übungen nach Schroth



Steigern Sie nach und nach die Anzahl der Wiederholungen.

Führen Sie die Übungen nur dann aus, wenn keine Schmerzen auftreten.

Führen Sie die Übungen nur auf der beschriebenen Seite durch.

Übungen



Wiederholungen: 10

Korrektur Rippenbogen

Setzen Sie sich im **Reitersitz** auf einen **Stuhl** und legen Sie Ihre **Unterarme** auf der **Rückenlehne** ab. **Rekeln** Sie sich, schieben Sie Ihren **Rippenberg** nach vorne und atmen Sie in Ihr **Rippental** ein.



Wiederholungen: 10 (pro Seite)

Korrektur Wirbelsäule

Stellen Sie sich auf einen **stabilen, festen Untergrund**. Stützen Sie beide **Hände** in Ihre **Hüften**. **Rekeln** Sie sich und schieben Sie mit den Händen Ihren **Beckenkamm** leicht nach unten. Machen Sie einen **Schritt nach vorne** und gehen Sie auf Ihre **Zehenspitzen**. Das **Gewicht** lastet auf dem **vorderen Fuß**. Strecken Sie Ihre **Wirbelsäule** und **raffen** Sie Ihren **Rippenbogen**. Kehren Sie zurück in die **Ausgangsposition** und wiederholen Sie den **Ablauf** auf dem **anderen Bein**.



Wiederholungen: 6x 10 Sekunden

Korrektur Rippen- & Lendenblock

Legen Sie sich auf den **Bauch** und stützen Ihre **Stirn** auf die **Hände**. Heben Sie nun den **Kopf**, den **Arm** auf der Seite Ihres **Rippentals** und Ihr **gegenüberliegendes Bein** leicht an. Schieben Sie aus dieser Position Ihren **freien Arm** und Ihr **freies Bein** noch weiter nach **vorne** bzw. nach **hinten**. Halten Sie diese Stellung für **10 Sekunden**.



Wiederholungen: 6

Korrektur Lendenberg

Legen Sie sich auf die **gegenüberliegende Seite** Ihres **Rippenbergs** und unterlagern Sie Ihre **Taille** mit einem **gerollten Handtuch**. Winkeln Sie das **untere Knie** im **90°-Winkel** an und **strecken** Sie das **obere Bein**. Stützen Sie die **freie Hand** in die **Hüfte** und üben Sie einen **leichten Druck** in **Richtung Füße** aus. **Rekeln** Sie sich und **atmen** Sie **sechs Mal** in Ihr **Rippental** ein und aus. Heben Sie dabei das **gestreckte Bein** an und schieben Sie es leicht nach **unten**. **Raffen** Sie dabei auch noch Ihren **Rippenbogen** Richtung **Boden**.

Begriffsdefinition

Rippental
(konkav)

Rippenberg
(Konvex)

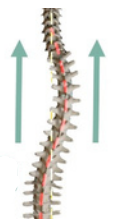
Lendenberg
(konvex)

Lendental
(konkav)



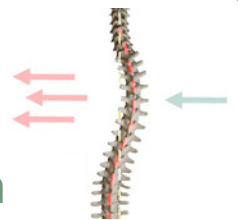
Rekeln

Verlängern Sie Ihre **Wirbelsäule** Richtung **Scheitel**.



Raffen

Spannen Sie die **Muskeln** der **konkaven Seite** an und bringen Sie Ihre **Wirbelsäule** ins **Lot**.



PHYSIO ON

Sie benötigen weitere Übungen?
Besuchen Sie uns unter
www.physio-on.de oder laden Sie
direkt unsere **Übungs-APP** mit dem
kompletten Skoliosekurs
(78 Übungen mit Videoanleitungen)
herunter.



Play Store



App Store