

4 ÜBUNGEN GEGEN Skoliose



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 Reitsitz 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)

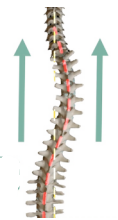


Rippenberg
(Konvex)

Lendenberg
(konvex)

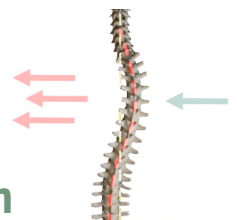
Lendental
(konkav)

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