

Mobilisierung Brustwirbelsäule



Strecken Sie beide Arme waagrecht nach vorne. Überkreuzen Sie die Arme und drehen die Daumen nach unten Richtung Boden und stecken die Finger ineinander.

Nun drehen Sie einen Arm nach unten bis ein Dehngefühl in der gegenseitigen Flanke zu spüren ist.

Atmen Sie jeweils in der Endposition 3 mal tief ein und aus.



Fassen Sie ein Handgelenk und ziehen dieses genau über den Kopf seitlich hinweg bis auch hier ein Dehngefühl in der Flanke zu spüren ist.

Atmen Sie jeweils in der Endposition 3 mal tief ein und aus.

2 x je Seite

Bauch Beine Po



Machen Sie einen großen Ausfallschritt nach hinten und führen das Knie Richtung Boden.

Atmen Sie währenddessen ein.



Ziehen Sie das Knie im Anschluss langsam bis in die Waagrechte und atmen dabei aus.

10 x je Seite

Diese Übung kann durch eine weiche Unterlage noch intensiviert werden.

Wirbelsäulenpflege im Büro



www.johnludescher.com

Wir wünschen Ihnen viel Spaß
und Wohlbefinden!



Physiotherapie John Ludescher
Rautenastraße 26, (GH Rössle)
A-6832 Röthis
Telefon +43 - 5522 - 60 0 30

www.johnludescher.com

john ludescher
Aufrecht. Bewußt. Stark

Mobilisierung Nackenmuskulatur



Lassen Sie den Kopf locker hängen und pendeln den Kopf, wie ein Dackel, hin und her.

Zuerst kleine Bewegungen, dann allmählich größer werden bis das Kinn zu den Schultern zeigt.

10-20 x Pendeln



Drehen Sie den Kopf zur Seite bis das Kinn über der Schulter steht. Nicken Sie zustimmend und langsam im vollen Bewegungsausmaß.

10 x pro Seite



Um die vordere Nackenmuskulatur zu dehnen, legen Sie den Kopf vorsichtig in den Nacken und verweilen dort für ca. 15 Sek.

2-3 x wiederholen

Mobilisierung Brustwirbelsäule



Legen Sie eine Hand in den Nacken und führen den Ellbogen während des Ausatmens zum gegenseitigen Knie auf dem die andere Hand liegt.



Während der Einatmungsphase den Ellbogen nach hinten führen und nachschauen.

5 x je Seite

Verändern Sie öfters am Tag Ihre Sitzposition.

Mein Tipp: Setzen Sie sich an die Stuhlkante und rollen Ihre Sitzbeine nach vor und zurück, dass abwechselnd ein Hohlkreuz und Rundrücken entsteht.

Mobilisierung Rücken- und Brustmuskulatur



Legen Sie Ihre Hände auf die Knie, und atmen Sie tief durch die Nase ein. Gleiten Sie, während Sie ausatmen, den Schienbeinen entlang bis zum Boden und lassen dabei den Kopf hängen. Die Einatmungsphase führt in die Ausgangsposition zurück.

5-10 x



Verschränken Sie Ihre Hände im Nacken und drücken während der Einatmung die Ellbogen auseinander und den Kopf nach hinten. Während der Ausatmung die Ellbogen vor dem Kopf zusammenführen und das Kinn zur Brust.

5-10 x



Königsübung für den Rücken

Mit dieser Übung dehnen Sie die häufig verkürzte Muskulatur der Körpervorderseite. Stemmen Sie beide Hände von hinten an Ihre Hüften. Drücken Sie knieend oder stehend das Becken so weit nach vorne wie möglich und legen den Kopf dabei nach hinten.

2 x 15-30 Sek.