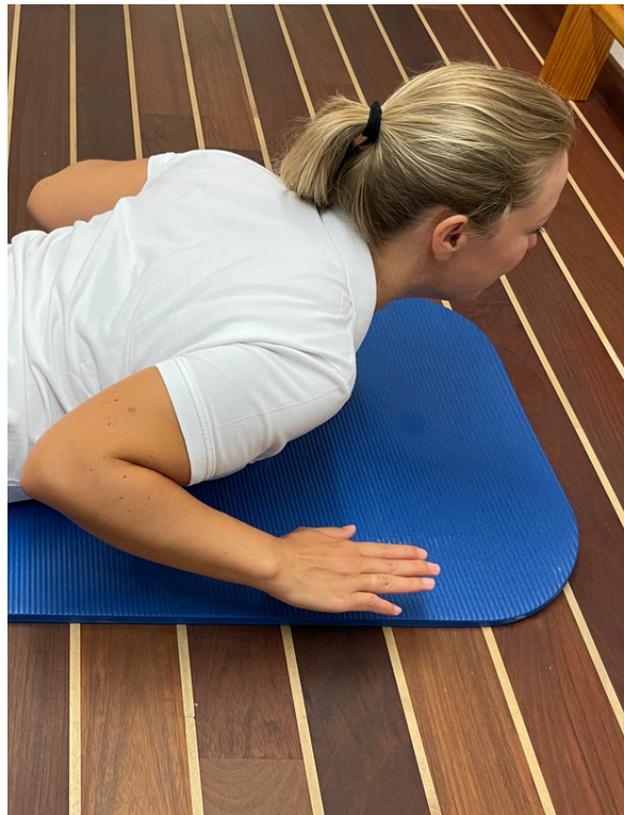


alpha physio therapie

Übung 1: Rückenextension

- Beginnen Sie in Bauchlage
- Beugen Sie die Ellenbogen und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen
- Die Hände heben sich vom Boden, die Ellenbogen liegen am Körper
- Heben Sie den Oberkörper, Ihre Schulterblätter bleiben während der ganzen Übung zusammengezogen und die Gesässmuskeln angespannt
- Ihre untere Körperhälfte bleibt auf den Boden
- Wiederholen Sie die Übung 15x



Übung 2: Knie zur Brust in Rückenlage

- Legen Sie sich auf den Rücken
- Die Beine gebeugt, die Füße flach auf der Matte
- Drücken Sie den unteren Rücken in die Matte
- Ziehen Sie Ihr Knie an die Brust
- Der untere Rücken bleibt auf dem Boden
- 3 Sekunden halten
- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück
- Nun die andere Seite
- Achten Sie darauf, unter das Knie und nicht auf die Kniescheibe zu greifen
- Wiederholen Sie die Übung 10x



Übung 3: Floor Slides

- Legen Sie sich auf den Rücken
- Die Beine gebeugt, die Füße flach auf der Matte
- Drücken Sie den unteren Rücken in die Matte
- Beugen Sie Ihre Arme im rechten Winkel
- Legen Sie sie neben den Körper
- Schieben Sie die Arme so weit wie möglich über den Kopf
- Arme und Hände bleiben auf dem Boden
- Ziehen Sie Ihre Arme langsam in die Ausgangsposition zurück
- Wiederholen Sie die Übung 15x



Übung 4: Rumpfrotation

- Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl
- Drehen Sie Ihren Rumpf mit Unterstützung der Arme so weit wie möglich in eine Richtung
- Der Kopf zieht mit
- Sie sollten eine Dehnung im Rumpf spüren
- Wiederholen Sie die Übung auf die andere Seite
- Wiederholen Sie die Übung 6x



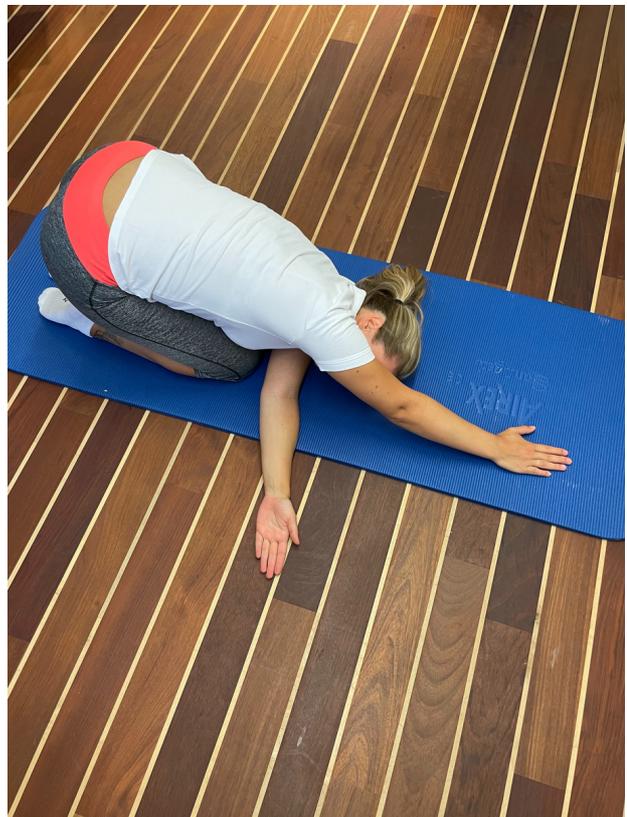
Übung 5: Thorakale Extension mit Handtuch

- Rollen Sie ein Handtuch auf und legen Sie es quer auf den Boden
- Legen Sie sich mit dem oberen Rücken auf das Handtuch
- Entspannen Sie sich in dieser Position
- Erlauben Sie Ihrem Brustkorb sich zu öffnen und dehnen Sie Ihren oberen Rücken über das Handtuch
- Bleiben Sie für 3 min in dieser Position
- Platzieren Sie das Handtuch ein Stück tiefer und wiederholen Sie die Übung
- Wiederholen sie die Übung 3x a 3 min



Übung 6: Einfädeln

- Beginnen Sie im Vierfüssler Stand
- Ihre Hände sollten unterhalb der Schulter sein und Ihre Knie unterhalb der Hüfte
- Heben Sie eine Hand vom Boden ab und strecken Sie sie zwischen den Arm und dem Bein der anderen Seite hindurch
- Ihre Schulter und Ihr Kopf folgen der Bewegung
- Auch die Wirbelsäule darf sich mitdrehen
- Sie spüren eine Dehnung im Bereich des Schulterblattes und des Nackens
- Halten Sie die Position 20 Sekunden
- Wiederholen Sie die Übung 3x



Übung 7: Knie zur Brust

- Legen Sie sich auf den Rücken
- Die Beine sind gebeugt, die Füße flach
- Ziehen Sie die Beine mit den Armen zur Brust
- Etwa 3 Sekunden halten
- Entspannen Sie sich, die Hüfte 90 Grad gebeugt
- Gehen Sie nicht ganz in die Ausgangsposition zurück
- Wiederholen Sie die Übung 15 x

