

Mobilisationsübungen in Bezug auf Körperaufrichtung

Wirbelsäule



Katzenbuggel (ganze Wirbelsäule)
→ im Vierfüssler

- Handgelenk gehören unter die Schultergelenke (Armachse beachten)
- Kniegelenke gehören unter Hüftgelenke (Beinachse beachten)
- Aktive Schultern (aus Schultern stossen, Zeitung unter Achseln einklemmen)
- Beugen und Strecken der ganzen Wirbelsäule
- Langsam und mit kleinen Bewegungen beginnen
- Bewegungsumfang steigern
- Kopf nicht in Nacken fallen lassen, über Länge und aus der Brustwirbelsäule arbeiten



Beugen und Strecken (ganze Wirbelsäule)
→ im Stehen

- Hüftbreiter Stand, Körperaufrichtung beachten
- Beugen und Strecken der ganzen Wirbelsäule (Kopf zum Becken führen und zurück)
- Langsam und mit kleinen Bewegungen beginnen
- Bewegungsumfang steigern
- Kopf nicht in Nacken fallen lassen, über Länge und aus der Brustwirbelsäule arbeiten



Nackenstrecker (Halswirbelsäule)

→ Stehend oder Liegend

- Körperaufrichtung beachten
- Nacken mit Händen nach hinten oben in die Länge führen
- Es entsteht eine ganz kleine Bewegung
- Im Stehen geht es am besten an einer Wand!
- Schultern bleiben ganz locker und tief

Becken



Beckenkipper

→ Im Stehen

- Körperaufrichtung einnehmen/beachten
- Das Becken nach vorne kippen; die Sitzbeinhöcker gehen auseinander
- Das Becken nach hinten kippen; die Sitzbeinhöcker ziehen zusammen
- Langsam und vorsichtig beginnen, Bewegungsumfang steigern



Beckenkipper
→ Im Liegen

- Dito im Stehen
- Übung ist im Liegen vielleicht etwas schwieriger, bedingt mehr Körperwahrnehmung

