

Haltungstraining



Ausgangsstellung:

Sitz auf einem Hocker vor einer Wand. Mit dem Rücken an der Wand anlehnen, dabei den unteren Rücken aktiv gegen die Wand drücken. Die Schulter aktiv nach hinten unten spannen. Der ganze Rücken sollte mit der Wand kontakt haben. Das Kinn leicht in Richtung Brustbein führen (Doppelkinn) und den Hinterkopf nach oben in die Länge schieben.

Ausführung:

- ① Die Ellenbogen an der Wand auf Schulterhöhe platzieren. Im Ellenbogengelenk einen 90° Winkel einstellen. Die Handrücken zeigen nach oben.
- ② Nun die Handrücken in Richtung Wand bewegen, ohne dass die Ellenbogen, die Schultern oder der Rücken den Kontakt zur Wand verlieren.

Variante:

- ③ Die selbe Ausgangsstellung. Die Arme seitlich, gestreckt auf Schulterhöhe platzieren, möglichst nahe an der Wand.
- ④ Nun die Arme langsam, gestreckt nach vorne führen, ohne dass die Schulterblätter und der untere Rücken den Kontakt zur Wand verlieren.

Bitte beachten: Der untere Rücken darf den Kontakt zur Wand nicht verlieren. Das Kinn leicht gegen das Brustbein führen und den Hinterkopf nach oben in die Länge schieben. Diese Position des Kopfes während dem ganzen Bewegungsablauf halten.

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen