

4 ÜBUNGEN GEGEN Skoliose

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**.



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.

Begriffsdefinition

Rippental
(konkav)

Rippenberg
(Konvex)

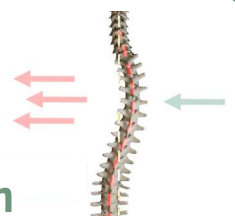
Lendenberg
(konvex)

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