

Antirotation und Rotation der Wirbelsäule

Einfache Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

Übung 1: Rotation im Halbkniestand mit Stab

- Halbkniestand: Ein Knie unter der Hüfte, anderes Bein im 90/90-Winkel aufgestellt
- Vordere Fußposition je nach Gleichgewicht anpassen
- Aufrecht bleiben: Ohr, Schulter, Hüfte und Knie des nicht aufgestellten Beins in einer Linie
- Stab im Bereich des Nackens platzieren
- So weit wie möglich zur Seite drehen
- Am Endpunkt einatmen, zurück in die Ausgangsposition



Übung 2: 90/90-Grad Atmung

- Auf den Rücken legen, Füße an die Wand
- Knie und Hüfte auf 90 Grad beugen (90/90)
- Ein Hand auf die Brust, die andere auf den unteren Bauch legen
- 4 Sekunden langsam durch die Nase, über den Brustkorb in den Bauch einatmen. Beide Hände heben sich leicht
- Danach 4 Sekunden langsam ausatmen
- Den Zyklus 5 bis 6-mal wiederholen



Die bereitgestellten Informationen stellen keine individuelle medizinische Beratung dar. Konsultieren Sie immer einen Arzt oder eine Ärztin oder einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister bzw. eine Gesundheitsdienstleisterin, wenn Sie Schmerzen, gesundheitliche Beschwerden oder Vorerkrankungen haben, bevor Sie Maßnahmen ergreifen oder Empfehlungen umsetzen.

Bilder: 2024 FunctionalMovement.com

Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport

Gemeinsam den Landkreis gestalten.



Bewegung im Alltag

Kleine Veränderung, große Wirkung!



Ein Projekt im Rahmen des **Schaufenster Sport**.

Weitere Tipps und Informationen zu mehr Bewegung im Alltag erhalten Sie hier:

www.marburg-biedenkopf.de/sport

Kontakt: sport@marburg-biedenkopf.de