

Segmentale Aufrichtung

mit Fokus auf Lendenwirbel



ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Das Bewegungsausmaß der Lendenwirbelsäule durch kontrollierte Bewegungen verbessern.

DARUM!

Rücklings gegen eine Wand stellen und die komplette Wirbelsäule in Kontakt zur Wand bringen.

Aus dieser Position wird erst die Brustwirbelsäule und dann die Lendenwirbelsäule von der Wand abgerollt und wieder aufgerollt.

Diese Bewegung sollte kontrolliert und langsam durchgeführt werden, um auch jeden Wirbel einzeln zu bewegen.

WICHTIG:

Bei dieser Übung handelt es sich um kleine und kontrollierte Bewegungen.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de