

Geschmeidiger Rücken mit Physiotherapeut Matthias von Rohr

Dieses Übungsprogramm beinhaltet Übungen, die den Rücken in Bewegung bringen und die Beweglichkeit fördern. Die Intensität ist niedrig, daher kann es auch gut zur Regeneration genutzt werden. Viel Spaß!

Rheumafit



Rumpfrotation über die Arme

Die Arme locker nach links und nach rechts drehen



Liegende Oberkörperdrehung

Den Arm in einem großen Bogen nach hinten oben führen, dabei den Kopf mitdrehen und einatmen. Danach den Arm zurückführen und dabei ausatmen.



Kniebeugen (Arme am Körper)

In die Hocke gehen. Den Rücken stets gerade halten. In der Endposition auf den Boden und in der Startposition geradeaus schauen. So bleibt die Halswirbelsäule stabil.



Nackenflexion in Rückenlage

Den Kopf einrollen, mit den Händen den Kopf vorsichtig nach vorne unten bewegen bis zum ersten Dehnungsreiz.



Liegende Oberkörperdrehung

Den Arm in einem großen Bogen nach hinten oben führen, dabei den Kopf mitdrehen und einatmen. Danach den Arm zurückführen und dabei ausatmen.



Kniebeugen (Arme am Körper)

In die Hocke gehen. Den Rücken stets gerade halten. In der Endposition auf den Boden und in der Startposition geradeaus schauen. So bleibt die Halswirbelsäule stabil.



Vierfüßlerstand

Den Kopf maximal einrollen, einen Katzenbuckel machen, dabei ausatmen. Danach den Kopf heben und gleichzeitig ein Doppelkinn machen und den Rücken durchstrecken, dabei einatmen.



Brücke in Rückenlage (beide Beine unten)

Die Knie anwinkeln und den Rumpf anheben.



Beinrotation

Der Rücken bleibt stets stabil in der neutralen Position. Arme und Kopf bequem am Boden platzieren. Beine im 90-Grad-Winkel positionieren und im Wechsel nach links und nach rechts bewegen.



Vierfüßlerstand

Den Kopf maximal einrollen, einen Katzenbuckel machen, dabei ausatmen. Danach den Kopf heben und gleichzeitig ein Doppelkinn machen und den Rücken durchstrecken, dabei einatmen.



Brücke in Rückenlage (beide Beine unten)

Die Knie anwinkeln und den Rumpf anheben.



Beinrotation

Der Rücken bleibt stets stabil in der neutralen Position. Arme und Kopf bequem am Boden platzieren. Beine im 90-Grad-Winkel positionieren und im Wechsel nach links und nach rechts bewegen.



Oberkörperrotation im Kniesitz

Der Oberkörper richtet sich zum Kniestand auf. Den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts rotieren.

Zeit: 19 Minuten

Wiederholungen je Übung: 5-10 mal

Utensilien: Matte

Mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew.

Bilder und Texte: **Rheumafit**