

Morgenroutine mit Physiotherapeut Matthias von Rohr

Mit diesem Programm können Sie den für Bechterew-Betroffene gut geeigneten Sonnengruß aus dem Yoga erlernen. Der Sonnengruß besteht aus Beweglichkeits-, Koordinations- und Kraft-Übungen. Den Sonnengruß können Sie in die tägliche Morgenroutine einbauen. Er aktiviert und macht Sie Startklar für den Tag.

Viel Spaß!

Rheumafit



Wirbelsäulenstreckung

Den ganzen Körper ausstrecken, dabei die Hände in die Höhe heben. Danach den Rumpf und die Arme nach vorne biegen. Die Hände möglichst nahe zu den Füßen hinbewegen.



Beinstreckung

Der Körper ist nach vorne gebeugt. Danach einen großen Ausfallschritt nach hinten machen und zurück.



Brett und heraufschauender Hund

Der Körper ist nach vorne gebeugt. Danach, großer Ausfallschritt nach hinten. Weiter in die Brett-Position und danach in den heraufschauenden Hund.



Vom Hund in die Katze

Vom heraufschauenden Hund nach hinten ins Päckchen wechseln. Danach im Vierfüßlerstand den Kopf heben. Zum Schluss den Kopf einrollen und einen Katzenbuckel machen.



Aufrichten

Vom Katzenbuckel in den herabschauenden Hund wechseln. Danach mit den Füßen zu den Händen nach vorne gehen. Zum Schluss den Körper aufrichten und die Hände in die Höhe strecken.



Gesamter Sonnengruß

Nun können wir alle vorher gemachten Übungen zusammenhängen und nacheinander machen, um den gesamten Sonnengruß zu erhalten.

Zeit: 6 Minuten

Utensilien: Matte

Mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew.

Bilder und Texte: **Rheumafit**