

Rückenlockerung für zwischendurch mit der Physiotherapeutin Melanie Hempel

Mit diesem kurzen Programm strecken und bewegen Sie mal wieder Ihren Rücken. Und der wird Ihnen dankbar dafür sein. Das Übungsprogramm dauert nicht lange und ist leicht auch Zwischendurch zu erledigen. Viel Spaß!

Rheumafit



Schultergürtel öffnen

Die Arme neben dem Körper halten. Danach die Arme nach außen rotieren während die Schulterblätter nach hinten-unten bewegen, gleichzeitig die Brustwirbelsäule aufrichten.



Seitneigung

Die Hände zusammenfalten und seitlich nach oben ausstrecken. Die Position 5 Sekunden halten.



Rumpfdrehung

Die Arme seitlich ausstrecken. Danach den Rumpf abwechselnd nach links und rechts herumdrehen.



Rückenmobilisation im Stand

Den Kopf maximal einrollen und einen Katzenbuckel machen. Dabei ausatmen. Danach den Kopf heben und gleichzeitig ein Doppelkinn machen und den Rücken durchstrecken. Dabei einatmen. Die Hände locker auf den Knien platzieren.



Strecken und beugen

Zuerst hüftbreit hinstellen. Beim Einatmen die Arme nach oben strecken, kurz innehalten, danach den Körper nach vorne beugen und die Arme ausschütteln, dabei ausatmen.

Dauer: 5 Minuten

Utensilien:

Mobilisation: Ganzkörper, Schulter, Nacken, Rücken

Mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew.

Bilder und Texte: **Rheumafit**