PLASMACONCEPT

KLEINE GELENKSCHULE

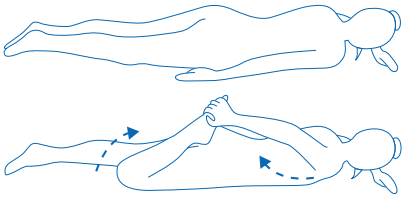
Bewegung für Ihren Rücken

Gute Ernährung und Bewegung sind die besten Wege, Ihre Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Das gilt auch und gerade für erkrankte Gelenke. Denn mit Bewegung regen Sie den Stoffwechsel in den Gelenken an und unterstützen so die Therapie.
Üben Sie niemals gegen den Schmerz, sondern immer nur so weit bis Sie eine leichte bis mittlere Muskelanspannung fühlen.

Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule

1. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

- Legen Sie sich auf den Bauch. Die Stirn liegt auf dem linken Arm. Beugen Sie das Knie des rechten Beins und umfassen Sie den Fuß mit der rechten Hand. Ziehen Sie den Fuß so nah wie möglich an das Gesäß heran.
- Position **20 Sekunden** halten. **3- bis 5-mal** wiederholen. Das gleiche mit dem linken Bein. Stützen Sie Ihre Stirn hierbei mit dem rechten Arm ab.

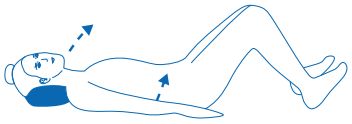


2. Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

- Legen Sie sich auf den Rücken. Umfassen Sie mit beiden Händen eine Kniekehle. Strecken Sie nun das Bein mit wenig Kraft nach oben. Das Bein muss nicht ganz gestreckt werden. Wichtig ist, dass Sie die Dehnung in der Muskulatur der Oberschenkelseite spüren. Das andere Bein bleibt gestreckt auf der Unterlage liegen.
- Halten Sie die Position für **20 Sekunden**, dann wechseln Sie das Bein. Wiederholen Sie die Übung **3-mal**.

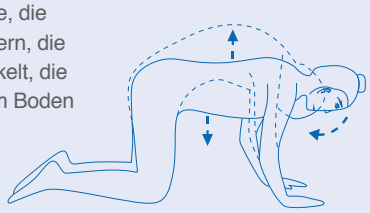
3. Kräftigung der Bauchmuskulaturgelenke

- Legen Sie sich auf den Rücken und drücken Sie die Fersen auf den Boden. Gleichzeitig ziehen Sie die Fersen Richtung Gesäß, die Fußspitzen sind angezogen. Unterstützen Sie den Kopf und die Wirbelsäule bei Bedarf durch ein gefaltetes Handtuch unter dem Kopf.
- Heben Sie beide Arme in die Schwebe und schieben Sie sie Richtung Füße. Heben Sie Kopf und Schultern dabei leicht vom Boden ab.
- Wiederholen Sie die Übung **10-mal**.



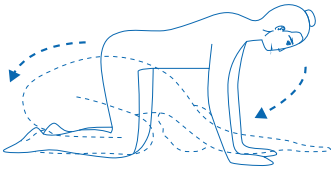
4. Mobilisierung der Wirbelsäule

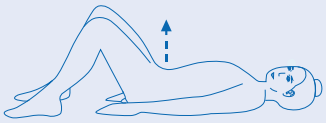
- Gehen Sie in die Vierfüßlerposition. Dabei knien Sie auf der Matte, die Hände sind unter den Schultern, die Ellbogen sind leicht angewinkelt, die Zehenspitzen stehen auf dem Boden und die Nasenspitze zeigt nach unten auf die Matte. Achten Sie darauf, den Kopf nicht hängen zu lassen.
- Machen Sie den Rücken rund und schieben die Wirbelsäule nach oben. Anschließend bewegen Sie sich wieder in die Ausgangsposition. Bewegen Sie die Wirbelsäule nach unten in Richtung Boden und wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung **10-mal.**



5. Dehnung der Rückenmuskulatur

- Gehen Sie in die Vierfüßlerposition. Atmen Sie aus und verlagern Sie Ihr Gewicht dabei nach hinten und unten. Bewegen Sie das Gesäß zu den Fersen und legen Sie die Stirn auf den Boden. Die Unterarme liegen ebenfalls auf dem Boden. Halten Sie diese Position **15-20 Sekunden** und atmen Sie dabei ruhig weiter. Bewegen Sie sich wieder nach vorn und oben zurück in die Ausgangsposition.



6. Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Beine angewinkelt auf, die Arme und Handflächen liegen flach auf dem Boden. Heben Sie Ihr Becken nach oben, bis Sie fast eine Linie mit den Oberschenkeln bilden. Schulter und Arme bleiben auf dem Boden.
- Halten Sie das Becken **2-3 Sekunden** in dieser Position und wiederholen Sie die Übung **10-mal**.