

ÜBUNG DER WOCHE

Willkommen in der zweiten Woche im Digitalen Rehabilitationszentrum!

Auch dieses mal haben wir wieder eine „Übung der Woche“ für Sie.

Machen Sie diese jeden Tag, mind. 1 Minute lang!

Wirbelsäulenrotation



AUSGANGSPOSITION: „Vierfüßlerstand“ - Die Knie sind ca. hüftbreit auseinander, das Becken steht direkt über den Knien und die Schultern direkt über den Händen.

ÜBUNG: Schieben Sie eine Hand so weit wie möglich unter dem Körper durch, ziehen Sie sie dann wieder zurück und strecken sie so weit es geht gerade nach oben.

ACHTUNG: Nur der Oberkörper dreht sich dabei - das Becken bleibt komplett gerade!

Wer Probleme mit dem Knien oder dem Abstützen hat, kann stattdessen auch diese Übung probieren:



AUSGANGSPOSITION: Sitzend, gerader Rücken, Arme vor dem Körper verschränkt

ÜBUNG: Drehen Sie den Oberkörper so weit es geht von rechts nach links. Der Kopf dreht in dieselbe Richtung mit.