

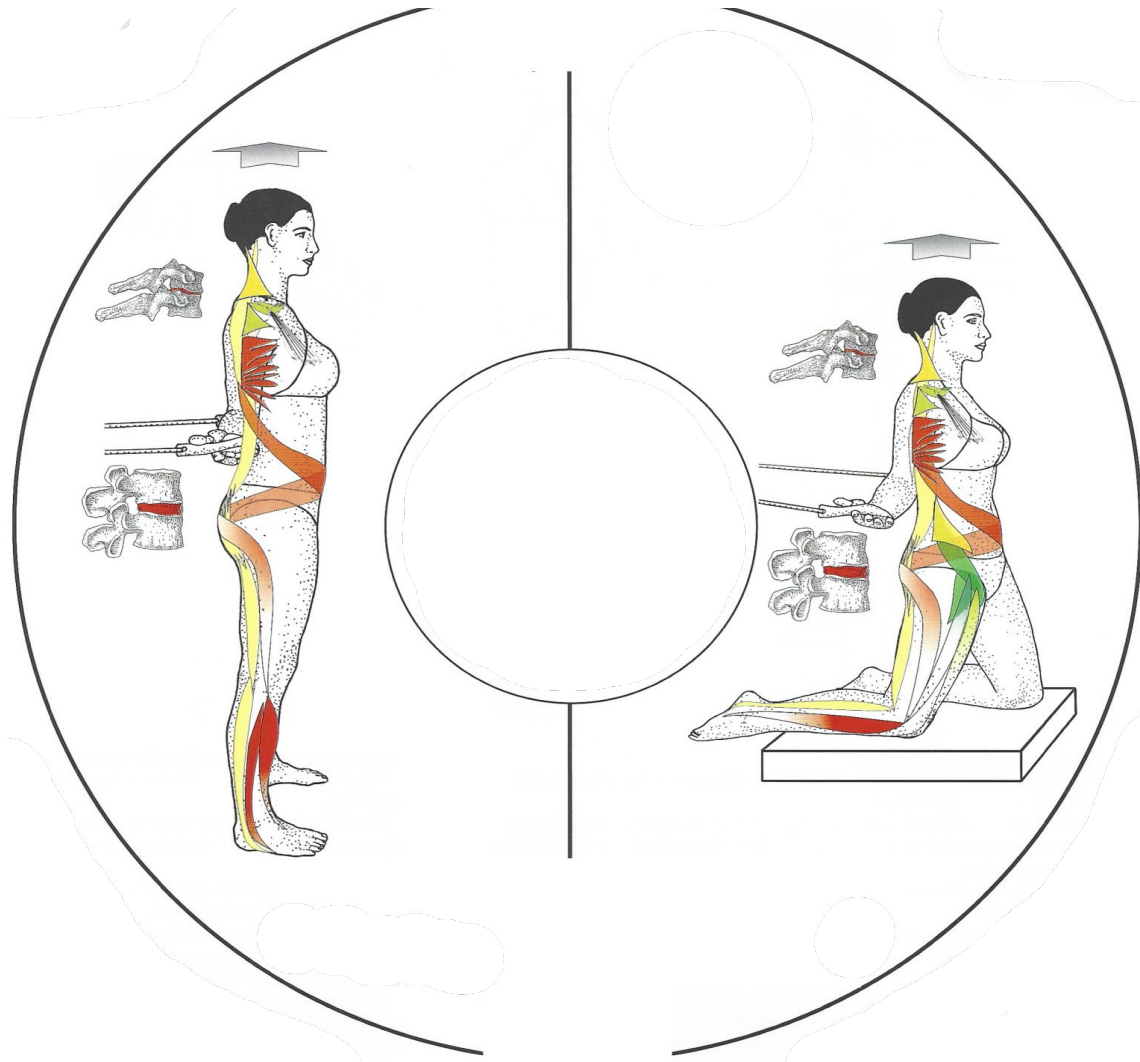
Grundübungen

3. Übung

4. Übung

Subakute schmerzfreie Phase des Bandscheibenvorfalls. Entspannung und Dehnung der Muskeln, die die Bandscheibe zusammendrücken. Stabilisation, Traktion, Entspannung und Dehnung.

Die Muskeln entlang der Wirbelsäule werden gedehnt



Die Muskelketten LD -latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel) und TR - trapezius (Kappenmuskel) werden mithilfe der 3. und 4. Übungen aktiviert und können somit für die Stabilisation des Körpers sorgen. Auf dem durch die Spiralen stabilisierten Körper werden dann die Muskeln an der vorderen Seite des Schulter- und Beckengürtels gedehnt.

Wir üben langsam und mit geringer Kraft.

Bei der 3. Übung werden wir die Arme langsam immer mehr öffnen aber nicht zu weit nach hinten neigen. Bei der Übung 4. sollten die Knie zuerst auf der gleichen Ebene bleiben. Später folgt ein kleiner Schritt nach vorne der allmählich immer vergrößert wird.