



POSEIDON
 Therapie Bewegung
 Massage Praxis
 Bernapark 28
 3066 CH-Stettlen
 Internet: www.capun.ch
 E-Mail: info@capun.ch
 Telefon: +41763451259

BIOKINEMATIK

5 Übungen für einen schmerzfreieren Rücken Bewege dich rückwärts

Startposition **Ü-1 Murmel** **Ausführung** <https://poseidon-news.ch/message?id=fb427c0a06898d>

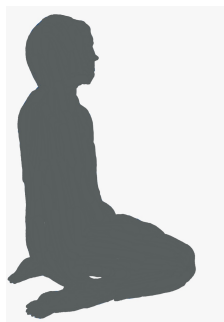


Du nimmst eine Gymnastikmatte und legst die Murmel auf die Matte, damit sie dir nicht wegrollt. Für das Gleichgewicht, kannst du zu Beginn einen Stuhl nehmen, an dem du dich festhalten kannst. Lege deinen Fuss auf die Murmel. Das Bein ist gestreckt und entspannt. Bauch und Gesäss ist entspannt.



Der Fuss liegt auf der Murmel und der Punkt wo sich die Murmel mit dem Fuss trifft, kann schmerzhaft sein.

Startposition **Ü-2 Fersensitz** **Ausführung** <https://poseidon-news.ch/message?id=38de63dfdc940>



Oberkörper aufrecht halten
 Fuss und Unterschenkel auf einer Linie
 Zehen lang in den Boden drücken
 Zehen & Fussrücken flach auf den Boden drücken



Oberkörper 4 Finger breit nach oben anstrengen
 So dass 4 Finger zwischen der Ferse und dem Gesäss platz haben

Startposition **Ü-3 Kniestand** **Ausführung** <https://poseidon-news.ch/message?id=49e4a998f3db25>



Auf einer Bodenmatte knien, Zehen und Fuss fest auf den Boden druecken Becken nach vorne schieben
 Kinn leicht nach unten
 Gesäss und Bauchmuskel entspannen



Oberkörper wird um das Becken rückwärts gebeugt
 Kinn ist leicht nach hinten und unten gerichtet
 Halte diese Endposition 4 bis 5 Atemzüge
 Wiederhole dies 5-10 Mal

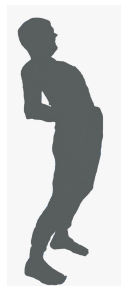


POSEIDON
 Therapie Bewegung
 Massage Praxis
 Bernapark 28
 3066 CH-Stettlen
 Internet: www.capun.ch
 E-Mail: info@capun.ch
 Telefon: +41763451259

BIOKINEMATIK

5 Übungen für einen schmerzfreieren Rücken Bewege dich rückwärts

Startposition **Ü-4 Stand Rückneige** **Ausführung** <https://poseidon-news.ch/message?id=67e9635609ab23>



Aufrecht und leicht gegrätscht hinstellen – Füße gerade nach vorne Gewicht auf den Vorfuss verlagern, mit Hauptgewicht auf den Zehen
 -Mit dem Oberkörper so weit wie möglich nach hinten neigen,
 -Zehen flach in den Boden anstrengen-Becken nach vorne schieben

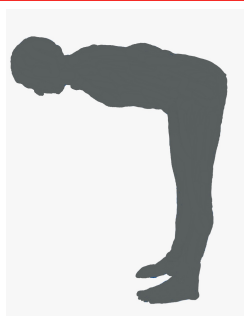


Bauchdecke und Gesäß locker lassen. Dies ist notwendig, damit die Muskelkette des Beckens in der Tiefe trainiert werden kann, eine oberflächliche oder Gegenspannung verhindert das. Dies gilt für den gesamten Ablauf der Übung -Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten, um die Halsmuskulatur in die Kette einzubeziehen

Startposition **Skispringer** **Ausführung** <https://poseidon-news.ch/message?id=533b82b688febf>



Beine durchgestreckt, Rücken gerade und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Vorbeugen mit geradem Rücken. Stand auf dem Fuss mit Gewichtsverlagerung auf die Fussballe & Zehen ohne die Ferse abzuheben. In der Endposition vorderer Oberschenkel entspannt, Steissbein zur Decke schieben.



Das Körpergewicht wird leicht nach vorne verschoben
 Becken wird nach oben zur Decke angestrengt
 Hände sind auf dem Gesäss aufgelegt.
 Halte diese Position bis zur Erschöpfung

Empfehlung:

Buche bevor du mit den Übungen beginnst eine Beratungs-Therapiesitzung. Damit du die Übungen auf deine Problematik erklärt bekommst.

Übungsempfehlung:

ca. 3-5 Wiederholungen mit etwa 5-10 Sekunden, dazwischen Pause von ca. 30 Sekunden bis 1 Minute. Man sollte ein Gefühl entwickeln, was die Übung gut geklappt hat. Anfangs ist hier das Abbrechgefühl / Stechen im Rücken ein Indiz, die Grenze gut gefunden zu haben und einen Umbaureiz gesetzt zu haben. Mit zunehmender Funktion und Beweglichkeit schmerzt die Übung nicht mehr, löst aber dennoch weiterhin Umbau und Muskelkater die Tage danach aus.

Wir wünschen Dir viel Erfolg