

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung



«Mein Nacken ist oft verspannt.»

Ausgangsstellung

- › Schrittstellung gegen die Wand. Die Zehenspitze und das Knie des vorderen Beines berühren die Wand.
- › Die Ferse des hinteren Beines ist am Boden, das Knie nicht überstreckt.
- › Die Unterarme haben Kontakt mit der Wand, die Stirn liegt auf den Handrücken.
- › Der Oberkörper ist gestreckt.
- › Becken und Brustkorb sind parallel zur Wand.

Bewegungsauftrag

Atmen Sie einige Male ruhig, aber nicht forciert in den Bauch.

Beim Ausatmen die Schultern bewusst sinken lassen.

Danach den Druck unter der Ferse des hinteren Beines erhöhen und dabei das vordere Knie fingerbreit von der Wand lösen.

Diese Position bis zu einer Minute halten und dann wieder zurück zur Wand.

Übung 2 bis 3 Mal wiederholen.

Achtung

- › Der Blick ist nach vorne – nicht zum Boden – gerichtet, sodass der Nacken entspannt ist.
- › Das Becken dreht nicht weg.
- › Der Atem fließt ruhig – die Schultern bleiben unten.

Erschwerung:

Der vordere Fuss wird leicht angehoben.

Mögliche Umsetzung im Alltag

Die Übung vor dem Kochen am Küchenschrank oder an der Küchentüre durchführen.

Ziel der Übung:

Weniger Verspannungen im Nacken durch Kräftigung der Bauchmuskulatur und dadurch verbesserte Rumpfstabilität.