

Hubfreie Mobilisation

Diese Übungen bezeichnen Aktivitäten unter Abnahme/Verminderung der Schwerkraft-Einwirkung und setzen eine gleichmäßige Ein- und Ausatmung voraus.

1) Hubfreie Mobilisation der Lendenwirbelsäule für Beugung und Streckung

Ausgangsstellung: Seitenlage

Bedingung:

- Stabile Seitenlage
- Rumpf über Armstütz stabilisieren
- geringe Hüftbeugung

Bewegungsauftrag: Beckenkipfung (Hohlkreuz) und Beckenaufrichtung (Rundrücken) im Wechsel

2) Hubfreie Mobilisation der Lendenwirbelsäule für die Seitenneigung

Ausgangsstellung: Rückenlage

Bedingung:

- Oberkörper wird stabil gehalten
- beide Hände am Beckenkamm
- Beine liegen gestreckt auf der Bank

Bewegungsauftrag: Beine im Wechsel nach unten schieben; Stellen Sie sich vor, Sie würden im Wechsel ein Brett weg treten.

3) Hubfreie Mobilisation der Lendenwirbelsäule für die Rotation

Ausgangsstellung: Sitz

Bedingung:

- Körperlängsachse einstellen
- Oberkörper wird stabil gehalten
- Blickrichtung ist geradeaus
- beide Sitzbeinhöcker bleiben fest am Stuhl
- beide Hände sind am Brustbein parkiert
- Beine stehen hüftbreit
- Füße stehen unter den Kniegelenken

Bewegungsauftrag: Die Beine werden im Wechsel ca. 1 cm nach vorne geschoben

4) Hubfreie Mobilisation der Brustwirbelsäule für Beugung und Streckung

Ausgangsstellung: Seitenlage

Bedingung: stabile Seitenlage; Lendenwirbelsäule wird stabilisiert durch Hüftbeugung

Bewegungsauftrag: Brustbein bewegt sich zum Bauchnabel

5) Hubfreie Mobilisation der Brustwirbelsäule für die Seitenneigung

Ausgangsstellung: Rückenlage in drei Varianten

Bedingung:

- Halswirbelsäule und Lendenwirbelsäule werden stabil gehalten
- beide Hände am Halsgrübchen
- Beine sind angestellt

Bewegungsauftrag: Der untere Rippenbogen nähert sich den Beckenkamm an

6) Hubfreie Mobilisation der Brustwirbelsäule für die Rotation

Ausgangsstellung: Sitz

Bedingung:

- Körperlängsachse einstellen
- Oberkörper ist stabil
- Blickrichtung ist gerade aus
- beide Hände sind am Brustbein parkiert
- Beine stehen hüftbreit
- Füße stehen unter den Kniegelenken

Bewegungsauftrag:

- Der Brustkorb dreht sich als (Schraube) in das Becken (Mutter) rein und raus
- beim Einatmen die Position halten!