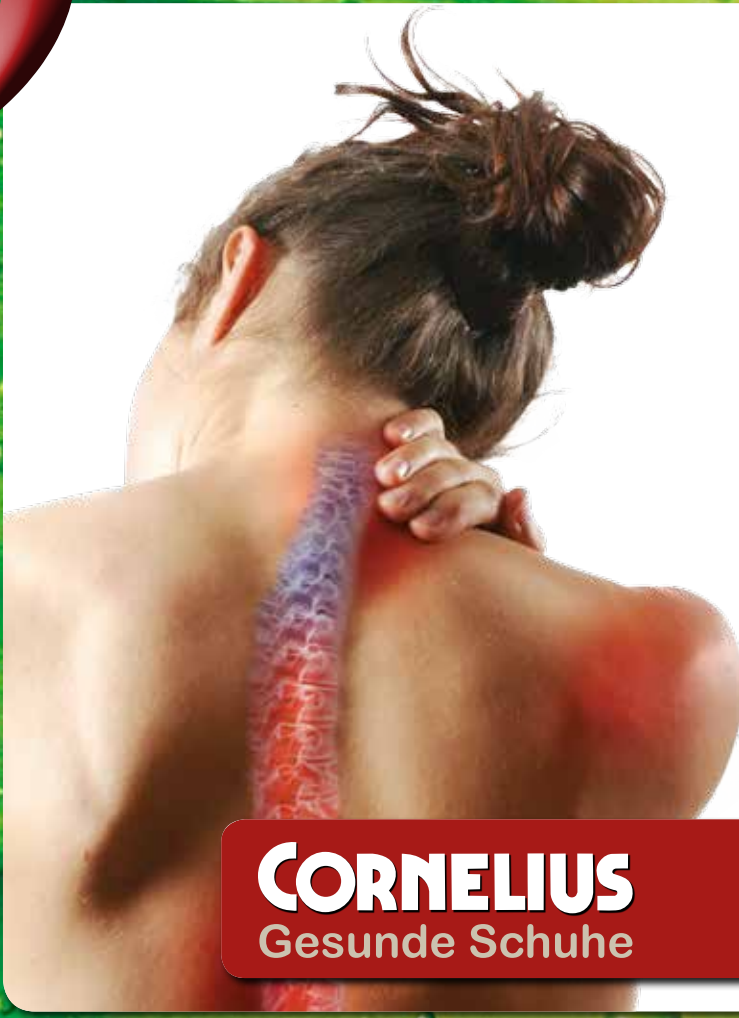
Unsere kleine Rückenschule

Wir machen uns stark für Ihre Rückengesundheit

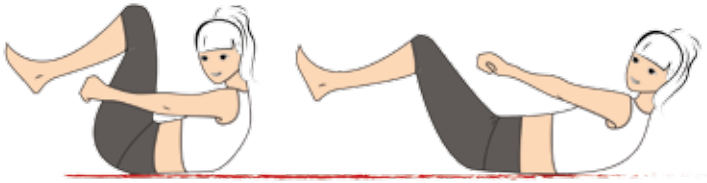


CORNELIUS
Gesunde Schuhe

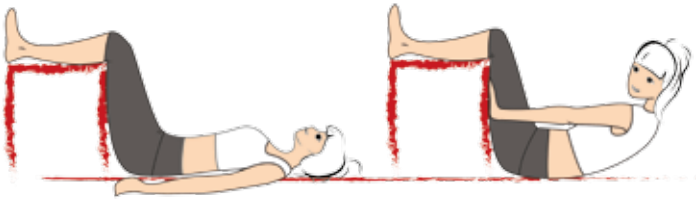
www.cornelius-mm.de

Bauchmuskulatur

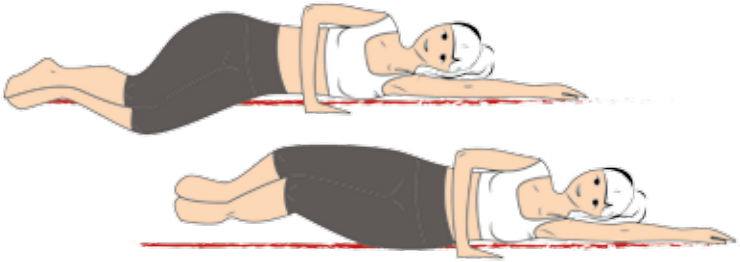
Für die Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur begeben Sie sich in Rückenlage. Vermeiden Sie dabei die Bildung eines Hohlkreuzes. Heben Sie Kopf, Schultern sowie die gebeugten Beine an und bewegen Sie die Arme, als wollten Sie rudern. In der Vorwärtsbewegung ziehen Sie gleichzeitig die Beine an. Bewegen Sie sich rückwärts, können Sie die Beine strecken - Sie sollten sie aber weder ablegen noch die Knie ganz durchdrücken.



Für die zweite Übung benötigen Sie einen Stuhl. Lagern Sie die Unterschenkel so auf der Stuhlfläche, dass sich im Bereich von Knien und Hüfte rechte Winkel bilden. Heben Sie nun Kopf und Schultern an, bis Sie mit den Handflächen die Stuhlbeine erreichen.



Zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf die Seite. Der untere Arm liegt ausgestreckt unter dem Kopf - mit dem oberen stützen Sie sich vor dem Oberkörper ab. Heben Sie nun die Beine um etwa 20 Zentimeter an und halten Sie kurz die Position.

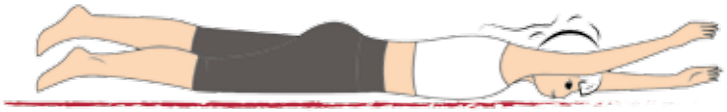


Bitte sprechen Sie bevor Sie die Übungen machen mit Ihrem Arzt, ob diese für Sie tauglich sind!

Körperrückseite

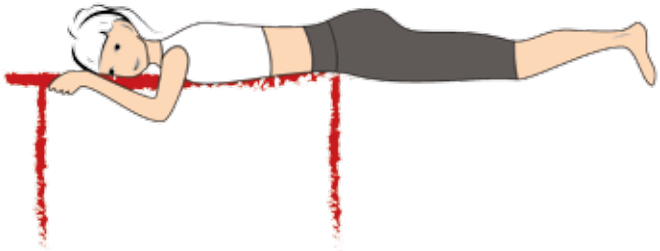
Winkeln Sie zur Kräftigung der Körperrückseite in der Rückenlage die Beine an. Heben Sie anschließend den Rumpf, sodass nur noch Füße, Kopf und Schultern den Boden berühren und der Körper eine gerade Linie bildet.

Heben Sie in der Bauchlage Arme und Beine an. Bewegen Sie diese nun gegeneinander auf und ab, ohne dabei jedoch den Boden zu berühren. Halten Sie während dieser Übung den Kopf gerade mit Blick zum Boden und legen Sie ihn nicht in den Nacken.



Gehen Sie auf Hände und Knie, strecken Sie jedoch das Ellbogen-Gelenk nicht ganz durch. Heben Sie das linke Bein und gleichzeitig den rechten Arm so weit an, dass beide mit dem Rücken eine gerade Linie bilden. Anschließend führen Sie Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammen. Dann Seitenwechsel.

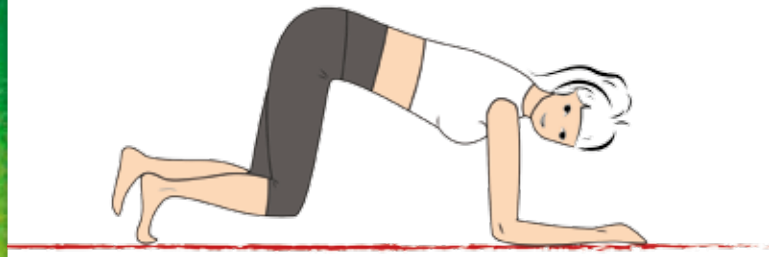
Legen Sie sich mit dem Oberkörper auf eine Tischfläche und halten Sie sich seitlich fest. Heben Sie beide Beine in die Waagerechte und bewegen Sie sie leicht gebeugt wieder nach unten.

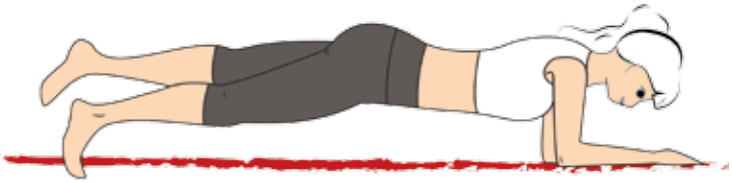


Bitte sprechen Sie bevor Sie die Übungen machen mit Ihrem Arzt, ob diese für Sie tauglich sind!

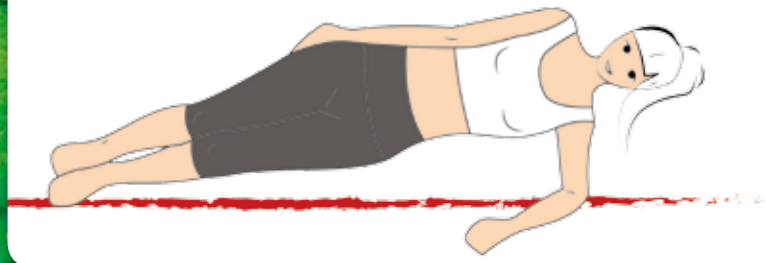
Stabilisation

Gehen Sie auf die Knie und legen Sie die Unterarme auf dem Boden ab. Nun heben Sie die Knie um etwa zehn Zentimeter an, sodass Sie nur noch auf Zehenspitzen und Unterarmen stehen. Vermeiden Sie dabei die Bildung eines Hohlkreuzes. Fortgeschrittene können zusätzlich einen Fuß anheben oder die Übung mit gestreckten Beinen durchführen.





Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich mit dem unten liegenden Arm am Boden ab. Heben Sie nun die Hüfte so weit an, dass die Wirbelsäule gerade liegt.



Stützen Sie sich mit dem Rücken an einer Wand ab und beugen Sie die Knie leicht. Legen Sie anschließend die Rückseiten Ihrer Hände seitlich so an die Wand, dass sich Ellbogen und Schultern auf der gleichen Höhe befinden und die Ellbogen einen rechten Winkel bilden. Stemmen Sie sich nun fest gegen die Wand und halten Sie die Position.

Rückenmuskulatur

Gehen Sie auf Hände und Knie. Drücken Sie den Rücken nach oben, sodass er einen Bogen bildet – den so genannten „Katzenbuckel“. Anschließend senken Sie den Rücken wieder ab, bis hin zu einem leichten Hohlkreuz.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und greifen Sie einen Besenstiel. Führen Sie ihn über Kopfhöhe; Schulter- und Ellbogengelenke und bilden dabei rechte Winkel. Drehen Sie dann den Oberkörper nach links und rechts; die Beine sollten in ihrer ursprünglichen Position bleiben.

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Arme zur Seite. Winkeln Sie die Beine an und kippen Sie die Knie mit geschlossenen Beinen so weit wie möglich nach links, anschließend dann nach rechts.

Legen Sie sich auf den Rücken und bewegen Sie Knie und Stirn vor dem Körper aufeinander zu. Unterstützen Sie die Bewegung durch die Arme.

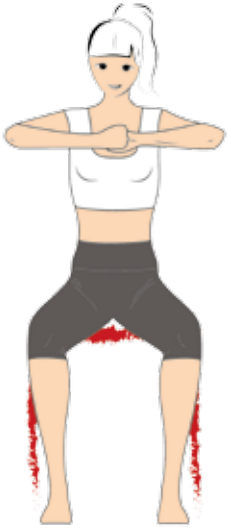
Bitte sprechen Sie bevor Sie die Übungen machen mit Ihrem Arzt, ob diese für Sie tauglich sind!

Schultern

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und lassen Sie die Arme hängen. Ziehen Sie nun die Schultern nach oben und lassen Sie sie wieder absinken. Vermeiden Sie bei dieser Übung ruckartige Bewegungen.

Legen Sie im Sitzen eine Hand an den Kopf; die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben. Drücken Sie den Kopf sanft gegen die Hand und halten Sie die Position. Wiederholen Sie anschließend die Übung mit der anderen Hand.

Greifen Sie im Sitzen vor der Brust mit den Händen ineinander und heben Sie die Ellbogen auf Höhe der Schultern. Ziehen Sie nun kräftig nach außen.



Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände hinter dem Kopf übereinander. Drücken Sie nun Kopf und Hände gegeneinander, vermeiden Sie es dabei jedoch, die Schultern nach oben zu ziehen.

Ihr Gesunde Schuhe Partner

- Beratung für Fuß und Schuh
- Digitale Fußdruckmessung

- Einlagen für Alltag und Sport
- Schuh- und Einlagenkonzepte für Diabetiker und Rheumatiker
- Podo-Orthesiologische Einlagen
- Einlagen für Sicherheitsschuhe gemäß DGUV-Regel 112-191 (Fußschutz)

- Bequeme und modische Komfortschuhe in 7 Weiten
- Individuelle Schuhkorrekturen
- Orthopädische Maßschuhe
- Schuhreparatur aus Meisterhand

CORNELIUS
Gesunde Schuhe

Cornelius Schuhhaus +
Orthopädie-Schuhtechnik GmbH & Co. KG
Kalchstraße 47 · D-87700 Memmingen
Telefon +49 8331 87059
Telefax +49 8331 48131

Öffnungszeiten Orthopädie- Schuhtechnik

Mo, Die, Do, Fr.	9.00 - 18.00 Uhr
Mi. und Sa.	9.00 - 12.30 Uhr

Öffnungszeiten Handel

Montag - Freitag	9.00 - 18.00 Uhr
Samstag	9.00 - 14.00 Uhr

www.cornelius-mm.de