

Individuelles Therapeutisches Programm für XY (männlich, 13a)

ZIELE

- ...Aufrechte Körperhaltung unter Berücksichtigung der physiologischen Wirbelsäulenkrümmungen
 - ...Aktive Korrektur der skoliotischen Wirbelsäulenposition
 -Stabilisation der WS
 - ...Aktive Korrektur und Kräftigung des Fußgewölbes
- ...Kräftigung der Rumpfmuskulatur v.a. tiefe Baumuskulatur

- Im Sitz vor dem Spiegel die richtige Körperhaltung einnehmen. Achte dabei auf folgende Sachen: Füße und Knie hüftbreit, kein Hohlkreuz, Bauchmuskeln anspannen, Körpermitte finden und leichtes Doppelkinn machen und für einige Sekunden halten. Dabei normal atmen!
- Greifübungen mit den Zehen am Boden, ohne dabei die Fersen zu heben (5 Längen)
- An der Wand lehnend und leicht in die Hocke gehen. Füße und Knie sind hüftbreit. Körpermitte halten (über Spiegel kontrollieren)
Nun die Fersen heben und senken- nicht plumpsen lassen.
(3x5 WH)
- Am Rücken liegend und Knie sind angewinkelt. Nun Kinn zur Brust und mit beiden Händen die Wand wegschieben und ein „ffffff“ auslassen.
(3x5 WH)

Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg beim Üben

Radi, PT