Video: Physiotherapie-Übung «Wand»

Donnerstag, 14. Dezember 2017

Das aktuelle Physio-Video «Wand» zeigt eine Übung zur Stärkung und Kräftigung der Bauchmuskulatur, die zu weniger Verspannungen im Nacken führt.

Die Übung «Wand» führt zu einer Verbesserung der Rumpfstabilität. Dies gibt MS-Betroffenen mehr Sicherheit im Alltag, denn das Becken trägt massgeblich zur Kontrolle des Gleichgewichts bei, da es die Bewegungen der Wirbelsäule balanciert. Die verbesserte Bauch- und Rumpfstabilität führt zu weniger Verspannungen im Nackenbereich.

Für die Übung wird kein Material gebraucht, daher ist sie besonders leicht in den Alltag integrierbar – zum Beispiel vor dem Kochen am Küchenschrank oder an der Küchentüre oder beim Warten an der Bushaltestelle.

>> Weitere Videos von Physio-Übungen für zu Hause

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch