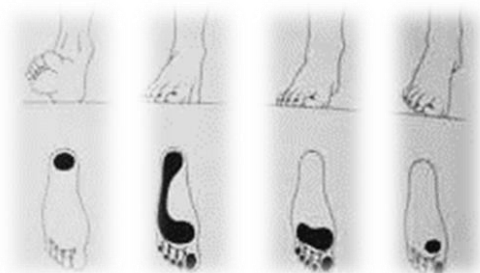


Übung Nr.5) Stellen sie sich auf beide Füße, die Fersen berühren den Boden. Gehen sie während des Einatmens in die Hocke, die gesamte Fusssohle bleibt dabei auf dem Boden. Beim Ausatmen erheben sie sich wieder.



Übung Nr.6) Gehen sie einige Minuten ganz bewusst Barfuss pro Tag:
Das Spielbein mit dem aufzusetzenden Fuss und mit dem gestrecktem Knie kommt zuerst mit der Ferse, dann mit dem äusseren Rand der Fusssohle auf dem Boden auf; es folgen nacheinander der kleine Zeh bis hin zum grossen Zeh. Nun werden das Spielbein zum Standbein und das Standbein zum Spielbein und der Zyklus fängt von vorne an mit dem anderen Fuss und der Vorwärtsbewegung.



Jeden Tag 10-15 Minuten Neuropostur
Jeden Tag ein Stück Lebensqualität
Jeden Tag einen Schritt weiter

Theralpinsport – Casutt & Reiber

078-853 13 89 / 079-344 21 60

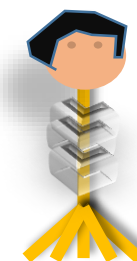
Ther  **AlpinSport**
MIT FITNESSRAUM

Casutt
Reiber

trainieren – therapieren – regenerieren

Praxis für komplexe physikalische Therapien

„DIE NEUROPOSTUR“
ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG



www.neuroposture.info

Theralpinsport – Casutt & Reiber

Was versteckt sich hinter der „Neuropostur“

ENTGEGEN VON ALLTAGS-SCHMERZEN UND ZUR PROPHYLAXE

Die Neurpostur ist eine Entwicklung von Dr. J.P. Schwenck, praktizierender Arzt aus Strasbourg. Diese Therapieform trägt dazu bei, dem Körper wieder Signale zu geben, die ihn natürlich funktionieren lassen, ohne Fehlschaltungen und Hilfsmitteln von aussen. Zum Beispiel ist es wichtig, so oft wie möglich, ohne Schuhe zu gehen, fehlerhafte Zahnstellungen zu korrigieren oder unnötige – falsche Kopfkissen zu eliminieren. Auch das korrekte Abrollen des Fusses gehört ins Therapiekonzept, wie auch der Gedanke darüber, ob ein Gürtel für die Hosen oder der BH mit den feinen Trägern und den Verschlussösen wirklich nötig sind. Öfters mal zur „Sache“ stehen – statt Sitzen – und wenn Sitzen, dann mit vorwiegender Belastung auf die Füße, ist ebenso ein wichtiger Bestandteil der Neuropostur - Therapie wie auch das Vermeiden im Bett zu lesen.

Eckpfeiler der „Neuropostur“:

- Weniger sitzen – mehr Stehen
- Gürtel und BH's überdenken (oder weglassen)
- Kopfkissen entfernen – nicht im Bett lesen
- Gebiss / Zähne kontrollieren – korrigieren lassen
- Flache, leichte Schuhe tragen (KEINE Absätze), wenn immer möglich Barfussgehen und richtig Abrollen (siehe Übung Nr. 6)

Übung Nr.1) Auf dem Rücken liegen, Körper gestreckt, Beine leicht gespreizt. Drehen sie beide Knie nach innen beim Ausatmen, drehen sie beide Knie nach aussen beim Einatmen, ohne die Knie zu beugen.



Übung Nr.2) Auf dem Rücken liegen, Oberschenkel angespannt, strecken und beugen sie abwechselnd die Füße Richtung Boden (Zehen krallen) und zurück (Zehen strecken).



Übung Nr.3) Auf dem Rücken liegen, beugen sie das linke Knie zur rechten Schulter beim Einatmen, den Fuss anwinkeln. Danach das immer noch gebeugte Knie nach aussen fallen lassen. Die Übung endet mit dem Ausatmen, beugen sie nun gegengleich das rechte Knie zur linken Schulter.



Übung Nr.4) Auf dem Rücken liegen, heben sie beim Einatmen einen Arm mit gestrecktem Ellenbogen über den Kopf. Drehen sie während des Armhebens den Kopf zur Gegenseite. Beim Ausatmen bringen sie den Arm in die Ausgangsposition zurück. Arme wechseln.

