

Grundübungen oberer Rücken

3 X täglich üben!

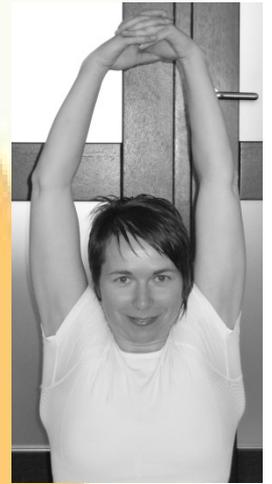
! ACHTUNG bei keiner Übung darf ein Schmerz auftreten (auch kein leichter) **NUR EIN ANGEHNEHMES ZIEHEN!**

1. Kopf zur Seite nach rechts und links neigen jede Seite ca. 15 sec. halten



2. Rumpf nach oben strecken
Ca. 15 sec. halten

Physio·Balance



3. Rumpf nach vorne strecken
Ca. 15 sec. halten



4. Arme nach hinten führen
Ca. 15 sec. halten



5. Schultern nach hinten
Kreisen 5 mal wiederholen

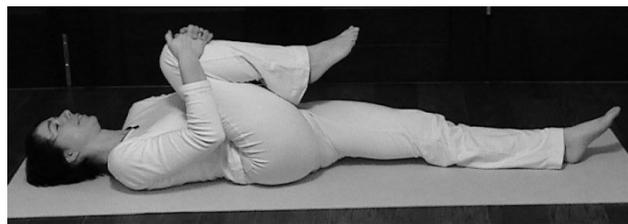


Grundübungen unterer Rücken

Ca. 15 sec. halten

2X täglich üben

1. Rechtes und linkes Bein auf den Brustkorb ziehen



2. Dehnung der Rückseite der Beine



3. Ferse auf das Knie legen und Bein dann auf den Brustkorb ziehen



4. gleiche Ausgangsposition wie 3. dann drehen und den Fuß abstellen



- oder 4.1. Oberschenkel anbeugen und das Knie vorsichtig neben der Hüfte ablegen



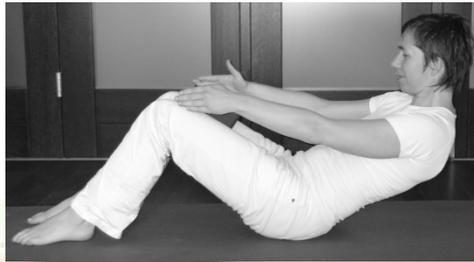
5. Rumpf nach vorne beugen
Beine sind gerade so das ein Ziehen in den Beinen zu spüren ist!
!ACHTUNG! darf nicht im RÜCKEN ziehen!



Bauchmuskeln

2 – 3 X wöchentlich 10 min

1. Rumpfbeuge ohne Schwung
ausgeglichenes Hohlkreuz
gerade HWS



Physio·Balance

- alternativ (wenn 1. Schmerzen bereitet)
den unteren Rücken auf den Boden drücken und halten!
nacheinander die Füße kurz abheben – halten – und
wieder abstellen – 10X wiederholen



2. den unteren Rücken auf den Boden drücken und halten!
Buch, Block, Ball oder Kissen zwischen die Oberschenkel
kräftig zusammendrücken und halten!
immer mit der Ausatmung den Bauchnabel zur
Wirbelsäule ziehen
Einatmen dann Bewegung zur Seite Anfangs 2cm
dann steigern mit der Ausatmung die Beine in die
Mitte zurück



alternativ mit gestreckten Beinen



Rückenmuskeln

2 – 3 X wöchentlich 10 min

1. 4-Füßler-Stand

linken Arm und rechtes Bein strecken
(Hüfte nicht aufdrehen, Stützarm leicht beugen LWS stabilisieren in dem bei jeder Ausatmung der Bauchnabel eingezogen wird)



2. mit der Einatmung den Rücken runden und Kinn zum Brustkorb ziehen
Arm und Bein beugen
(Ellenbogen und Knie berühren lassen)

Physio·Balance

Ausatmen – Bauch einziehen – kräftig strecken
Einatmen – Rücken runden – Ellenbogen + Knie

5 – 10 Wiederholungen
Seitenwechsel



3. Füße gestreckt
Becken auf den Boden gedrückt
Gesäß anspannen

Oberkörper leicht heben
Hals bleibt gerade

Schultern – Richtung – Wirbelsäule und weg von den Ohren
Arme leicht heben und senken 10 – 15 Wiederholungen



4. Arme unter den Körper
Oberkörper und Hals gerade Kinn – Boden – Kontakt
Bein heben und senken 5 – 10 Wiederholungen



5. Gesäß maximal anspannen
Oberschenkel und Fersen zusammenpressen
beide Beine heben und halten
3 – 5 Wiederholungen

