

# Grundübungen oberer Rücken

3 X täglich üben!

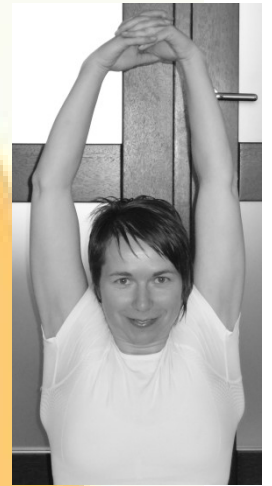
**! ACHTUNG** bei keiner Übung darf ein Schmerz auftreten (auch kein leichter) **NUR EIN ANGEHNEHMES ZIEHEN!**

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

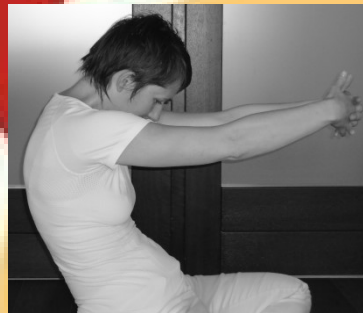


2. Rumpf nach oben strecken  
Ca. 15 sec. halten

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

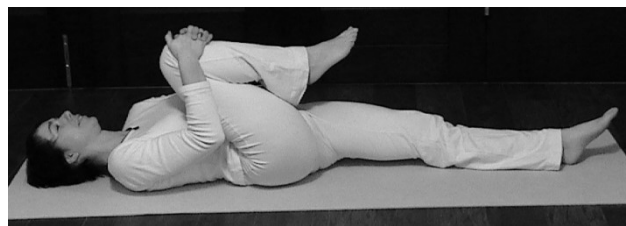


# Grundübungen unterer Rücken

Ca. 15 sec. halten

2X täglich üben

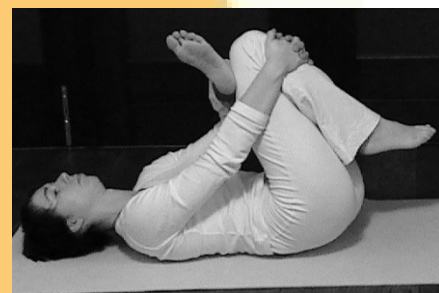
1. Rechtes und linkes Bein auf den Brustkorb ziehen



2. Dehnung der Rückseite der Beine



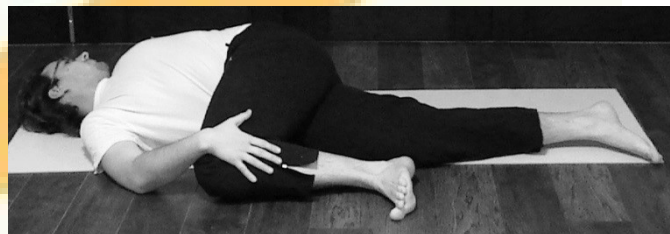
3. Ferse auf das Knie legen und Bein dann auf den Brustkorb ziehen



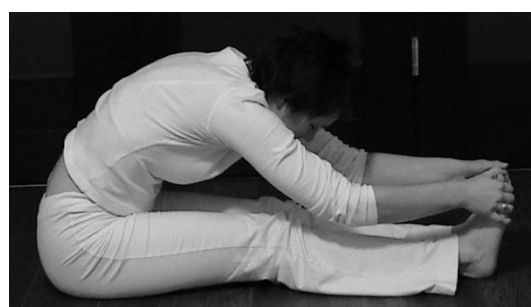
4. gleiche Ausgangsposition wie 3. dann drehen und den Fuß abstellen



- 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

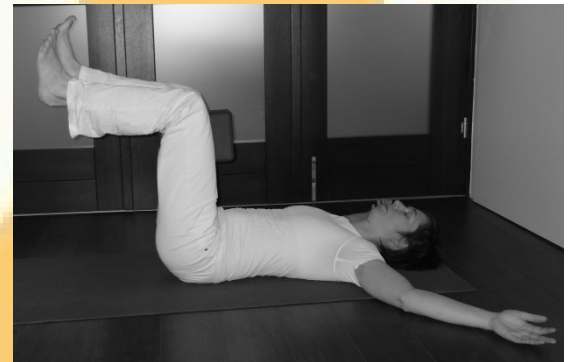


## Physio·Balance

- 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

