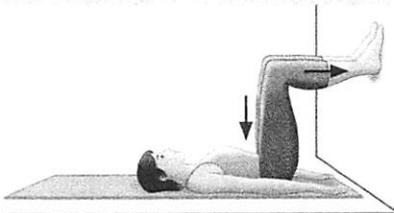


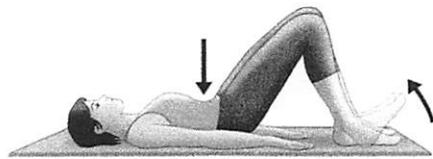
# RÜCKENTRAINING

FÜR DIE LENDENWIRBELSÄULE



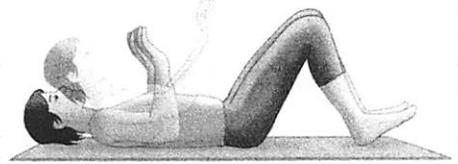
## 1 Entspannung

Füße mit leichtem Druck gegen die Wand und Wirbelsäule gegen den Boden pressen, danach Spannung wieder abbauen



## 2 Grundspannung Rückenlage

Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und Lendenwirbelsäule auf den Boden pressen



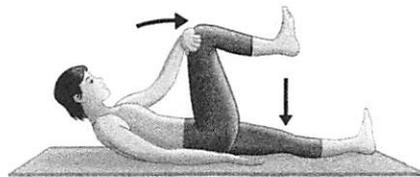
## 3 Rückenlage

Kopf- und Schulter anheben, dann Arme leicht anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken



## 4 Grundspannung Rückenlage

Mit der rechten Hand das linke Bein berühren und 5-10 Sekunden halten, für die andere Seite Übung wiederholen



## 5 Rückenlage

Linken Arm und rechtes Bein auf den Boden drücken, mit der rechten Hand gegen das linke Bein drücken, danach Seitenwechsel!



## 6 Rückenlage

Gesäß und Wirbelsäule anheben und Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen



## 7 Rückenlage

Knie mit beiden Händen umfassen und zur Brust ziehen, Arme danach strecken und Knie gegen den Händewiderstand drücken



## 8 Grundspannung Bauchlage

Kissen unter den Bauch legen, Fersen wegdrücken, Kopf leicht anheben



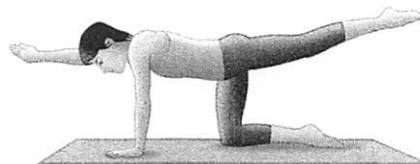
## 9 Bauchlage

Arme in U-Form anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben



## 10 Bauchlage

Arme und leicht anheben und nach beiden Seiten leicht verlagern



## 11 Vierfüßlerstand

Beine und Arme in der Waagerechten



## 12 Vierfüßlerstand

Katzenbuckel bilden

## Generelle Empfehlungen

- Übungen täglich 5 - 30 Minuten
- Nie gegen den Schmerz üben
- Übungen 2-3 mal wiederholen, dazwischen pausieren
- Spannungsübungen 5-10 Sekunden
- Gleichmäßiges Atmen
- Übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Körperteilen vermeiden