

(Übungen nur nach vorheriger Anleitung und entsprechend der Empfehlung der TherapeutIn ausführen; immer auf Schmerzfreiheit während der Übung achten –
Haftungsausschluß von Seiten der Praxis)
April 2019

Rückenlage zur Stabilisation der Wirbelsäule / untere Rückenmuskulatur

- Rückenlage, Füße sind angestellt
- Belastung auf die Füße übernehmen, Knie Richtung Füße schieben
- Becken kippen und Lendenwirbelsäule Richtung Boden drücken, Po abheben, Wirbel für Wirbel nach oben rollen
- Becken oben halten in einer Linie vom Knie bis zum Becken!
- beim Ablegen Wirbel für Wirbel abrollen, das Becken kommt als letztes auf
- „Steigerung“: Becken oben halten und abwechselnd einen Fuß kurz von der Unterlage lösen; Becken bleibt stabil!

⇒ täglich 5 - 15 Wiederholungen, 3 Durchgänge
⇒ Gutes Gelingen!