

(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 / Stabilisation tiefe Bauchmuskulatur

- Rückenlage
- beide Knie zum Bauch ziehen
- Lendenwirbelsäule liegt jetzt flach auf
- Füße Richtung Decke strecken
- Arme stabilisieren an der Seite oder liegen unter dem Steißbein
- Beine schieben zur Decke, so dass Becken abgehoben werden muss
- Steigerung: Kopf und/oder Arme zusätzlich mit abheben
- 

- ⇒ Täglich 5 – 15 **langsame** Wiederholungen, 3 Durchgänge
- ⇒ Gutes Gelingen!