

(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: “Käfer“

Ausgangsstellung: Rückenlage

- Beine nacheinander abheben und in einer Tischposition (90°) parallel halten
 - → Lendenwirbelsäule liegt flach auf!
 - beide Hände auf **einen** Oberschenkel **unterhalb des Knies** drücken und Druck halten
 - freies Bein gerade strecken und langsam Richtung Boden absenken
 - WICHTIG: das Bein nur soweit absinken lassen, dass die Lendenwirbelsäule noch fest geklebt auf der Unterlage liegen bleibt
-
- ⇒ 10 langsame Wiederholungen mit wechselnden Beinen
 - ⇒ Gutes Gelingen!