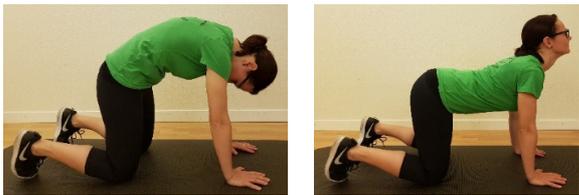


Halte deinen Rücken dynamisch und kräftig in nur 20 Min 2x/ Woche

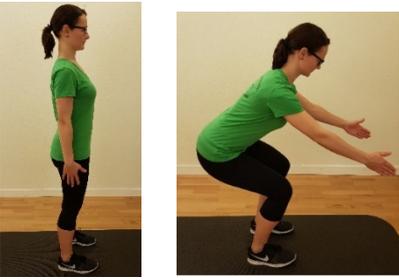
1. Gleichgewicht und funktionelle Stabilität:

<p style="text-align: center;">Stand- Einbeinstand -Standwaage</p> 	<p>Ausgangsstellung: Stand Bewegung: Stand -> Einbeinstand -> Standwaage -> Stand (In der Standwaage: Kippbewegung des Rumpfes wird aus der Hüfte initiiert, Standbein ist leicht gebeugt) Beachten: Bauchmuskeln gut anspannen, Wirbelsäule bleibt aktiv gespannt und lang, alle Muskeln sind angespannt Dosierung: 2x 8-10x LI/RE</p>
---	---

2. Bewegungsübungen für die Wirbelsäule:

<p style="text-align: center;">4-Füssler: Rücken beugen-strecken</p> 	<p>Ausgangsstellung: 4-Füssler, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften, aktive Stützposition einnehmen, Hände leicht nach aussen gedreht Bewegung: Rücken kontrolliert beugen und zugleich ausatmen, danach strecken und zugleich einatmen Dosierung: 2-3x 10x</p>
<p style="text-align: center;">Stehen und Seitneigung links/ rechts</p> 	<p>Ausgangsstellung: Stand, Füße fast zusammen, ganzer Körper ist in sich gespannt und aktiviert, Hände leicht zusammendrücken Bewegung: Mit aufgerichteter und gespannter Wirbelsäulenmuskulatur in eine Seitneigung und einatmen, dann ausatmend zurück in die Mitte und dasselbe im Wechsel auf die Gegenseite Dosierung: 2-3x 5-10x LI/RE</p>
<p style="text-align: center;">Krokodil (Drehbewegung im Rücken)</p> 	<p>Ausgangsstellung: Rückenlage, Hüfte 90°-110° angewinkelt, Knie zusammen, Arme seitwärts ausgestreckt, Bewegung: Knie seitlich Richtung Boden bringen und einatmen, ausatmend zurück in die Mitte, danach auf die andere Seite Beachten: Schultern drücken in den Boden, Bauchmuskeln leicht anspannen! Dosierung: 2x 5-10x LI/RE im Wechsel, 30 Sek. Pause</p>

3. Kraftübungen:

<p style="text-align: center;">Schulterbrücke</p> 	<p>Ausgangsstellung: Füße stehen Hüftbreit, Becken ist abgehoben Bewegung: ein Bein 5x nacheinander angewinkelt abheben Beachten: Bauchmuskeln anspannen, Schultern Richtung Boden drücken Dosierung: 2-3x 5x LI/RE, 30 Sek. Pause</p>
<p style="text-align: center;">4-Füssler: Arm und Bein abheben (Diagonal)</p> 	<p>Ausgangsstellung: siehe Übung 4-Füssler Bewegung: RE Arm und LI Bein abheben und strecken, danach andere Diagonale, dies im Wechsel Dosierung: 2x 5x jede Diagonale, 30 Sek. Pause</p>
<p style="text-align: center;">Kniebeugen</p> 	<p>Ausgangsstellung: Stand, Füße sind Hüftbreit, Hüft-,Knie-, Fussgelenke sind in einer Linie Bewegung: Knie beugen und Oberkörper etwas nach vorne beugen Beachten: Die Lendenwirbelsäule ist in einem stabilisierten, leichten Hohlkreuz Dosierung: 3x 10x, 30 Sek. Pause</p>

4. Dehnung:

<p style="text-align: center;">Vorderer Oberschenkel dehnen</p> 	<p>-Ausgangsstellung: Stand -Bewegung: Fuss leicht in Hand drücken und dann Hüfte in Streckung bringen, um den vorderen Oberschenkel zu Dehnen -Beachten: Bauchmuskeln anspannen, Standbein ist im Knie leicht gebeugt, kein Hohlkreuz -Dosierung: 2x 1 Minute links / rechts</p>
--	--

Ich wünsche gutes Gelingen!

Physiotherapeutin
 Nicole Dubois
 Gesundheitspraxis Löwen Center

