

## 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



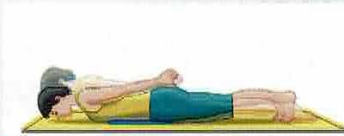
**6 Rückenlage**

Gesäß und Wirbelsäule anheben und Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen



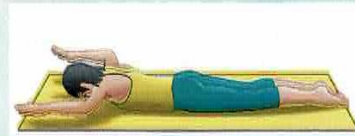
**7 Rückenlage**

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 Oberkörper 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