



STABILISIERUNG DER WIRBELSÄULE

SINNVOLL BEI: ALLGEMEINEN RÜCKENBESCHWERDEN, ÜBERWIEGEND SITZENDER TÄTIGKEIT
MATERIAL: MATTE (ODER TEPPICH/ HANDTUCH)
DAUER CA. 20 MINUTEN

Mobilisation im Stand (ohne Theraband) ca. 5 Min

Beine einzeln pendeln, Knie pendeln/ beugen und strecken, Fußgelenke kreisen

Kräftigung in Rückenlage und Seitenlage ca.10 Min

1. Bein gegen das Theraband strecken

3x 15 Wiederholungen

Muskulatur: Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur



2. Beine öffnen gegen das Theraband

3x 15 Wiederholungen

Muskulatur: Gesäß- und äußere
Oberschenkelmuskulatur



3. Becken gegen das Theraband heben

3x 15 Wiederholungen

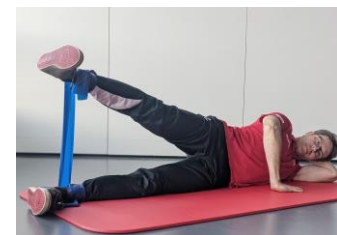
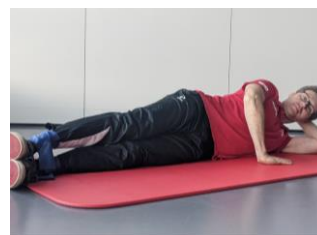
Muskulatur: Gesäß- und hintere
Oberschenkelmuskulatur



4. In Seitenlage oberes Bein abheben, Theraband um beide Beine gewickelt

3x 10 Wiederholungen je Seite

Muskulatur: Gesäß- und äußere
Oberschenkelmuskulatur



Dehnung im Stand (ohne Theraband) ca. 5 Min

- Dehnung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur

Jede Position mehrmals für mind. 30 Sekunden halten

