



## STABILISATION DER WIRBELSÄULE

SINNVOLL BEI: ALLGEMEINEN RÜCKENBESCHWERDEN, ÜBERWIEGEND SITZENDER TÄTIGKEIT

MATERIAL: MATTE (ODER TEPPICH/ HANDTUCH)

DAUER CA. 20 MINUTEN

### Mobilisation im Stand ca. 5 Min

Oberkörper-Rotation r/l, Oberkörper-Seitneige, Beckenkippen, Hüftkreise, Vierfüßler-Stand: Katzenbuckel und Pferderücken

### Kräftigung im Vierfüßler-Stand ca. 5 Min

#### 1. Bein und diagonalen Arm lang abheben

3x 10 Wiederholungen je Seite

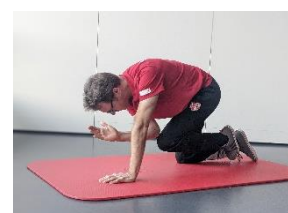
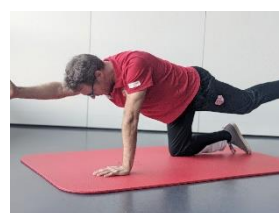
Muskulatur: Rumpfmuskulatur



#### 2. Abgehobenes Bein und diagonalen Arm unter dem Körper zusammenführen

3x 15 Wiederholungen je Seite

Muskulatur: Rumpfmuskulatur



#### 3. Gebeugte Knie kurz über den Boden abheben

3x 20 Sekunden halten

Muskulatur: Rumpfmuskulatur



### Kräftigung in Bauchlage ca. 5 Min

#### 1. Arme und Beine gegengleich vom Boden abheben

3x 10 Wiederholungen je Seite

Muskulatur: Rücken- und Gesäßmuskulatur



#### 2. Hände auf Gesäß platziert, Beine heben

3x10 Wiederholungen

Muskulatur: unterer Rücken und Gesäßmuskulatur



#### 3. Unterarmstütz

3x 20 Sekunden halten

Muskulatur: Rumpfmuskulatur



### Dehnung im Kniestand ca. 5 Min

- Dehnung der Rückenmuskulatur

Jede Position mehrmals für mind. 30 Sekunden halten

