

Rücken

Sanfte Übungen auf der Matte und im Stand für einen beweglichen Rücken.

Katze und Kuh



1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften.
2. Machen Sie den Rücken langsam rund wie eine Katze, der Kopf sinkt.
3. Senken Sie dann den Rücken sanft ab und heben Sie den Blick leicht.
4. Bewegen Sie sich ruhig im Atemrhythmus.

8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge

Nur im angenehmen Bereich bewegen. Bei Knieschmerzen ein Kissen unterlegen.

Knie zur Brust



1. Legen Sie sich auf den Rücken, beide Beine sind angewinkelt.
2. Ziehen Sie ein Knie mit beiden Händen sanft zur Brust.
3. Halten Sie die Position und atmen Sie ruhig.
4. Stellen Sie das Bein wieder ab und wechseln Sie die Seite.

20 bis 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal je Seite

Am Oberschenkel greifen, nicht am Knie. Der Kopf bleibt am Boden.

Becken kippen in Rückenlage

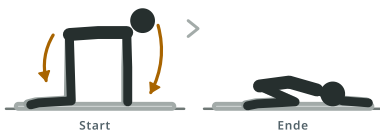


1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt.
2. Drücken Sie den unteren Rücken sanft in die Unterlage.
3. Lassen Sie wieder locker, sodass ein kleines Hohlkreuz entsteht.
4. Wechseln Sie langsam im Atemrhythmus.

8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge

Kleine, ruhige Bewegung. Gesäß und Kopf bleiben am Boden.

Päckchensitz

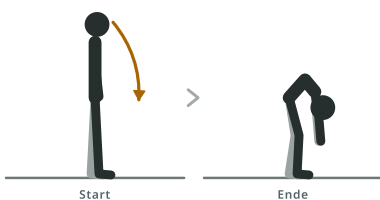


1. Beginnen Sie im Vierfüßlerstand.
2. Schieben Sie das Gesäß langsam Richtung Fersen.
3. Legen Sie die Stirn ab und lassen Sie die Arme lang nach vorne.
4. Atmen Sie ruhig in den Rücken und kommen Sie langsam zurück.

3 Mal je 20 bis 30 Sekunden

Nicht bei Knieproblemen. Ein Kissen zwischen Gesäß und Fersen hilft.

Rücken abrollen im Stand



1. Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt.
2. Senken Sie das Kinn und rollen Sie den Oberkörper langsam nach vorne ab.
3. Lassen Sie die Arme locker hängen, nur so weit es angenehm ist.
4. Rollen Sie sich Wirbel für Wirbel langsam wieder auf.

3 bis 5 Mal langsam

Nicht bei Schwindel oder akuten Rückenschmerzen. Langsam aufrollen.

Lang machen in Rückenlage

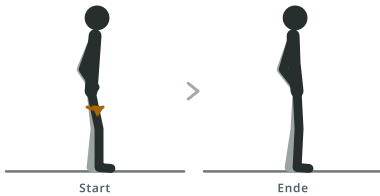


1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt.
2. Führen Sie beide Arme langsam über den Kopf nach hinten.
3. Machen Sie sich lang und atmen Sie ruhig ein und aus.
4. Führen Sie die Arme wieder zurück neben den Körper.

 **5 bis 8 Wiederholungen**

 Die Arme nur so weit nach hinten führen, wie es angenehm ist.

Becken kippen im Stand

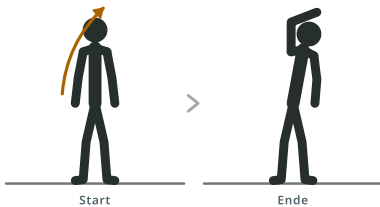


1. Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt, die Hände an der Hüfte.
2. Kippen Sie das Becken langsam nach vorne, sodass ein leichtes Hohlkreuz entsteht.
3. Kippen Sie es dann nach hinten, der untere Rücken wird rund.
4. Bewegen Sie sich ruhig hin und her.

 **8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge**

 Kleine Bewegung. Der Oberkörper bleibt ruhig.

Seitneigung im Stand



1. Stellen Sie sich hüftbreit hin.
2. Heben Sie den linken Arm über den Kopf.
3. Neigen Sie den Oberkörper langsam nach rechts, das Becken bleibt ruhig.
4. Halten Sie kurz, kommen Sie zurück und wechseln Sie die Seite.

 **3 bis 5 Mal je Seite, jeweils 10 bis 15 Sekunden halten**

 Nicht nach vorne oder hinten kippen. Ruhig weiteratmen.

Die Übungen ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung. Bei Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen bitte vorher mit Ihrem Arzt oder uns sprechen.

Fragen? Rufen Sie uns an: 0241 4018693. Mehr Übungen: www.physiotherapie-hahn.de/uebungen.html