

Eigenübungsprogramm LWS (unterer Rücken)



Physioloft am Kirchplatz
Praxis für Physiotherapie

Übung 1:

- Rückenlage, beide Beine anstellen, Arme liegen seitlich neben dem Körper
- Gesäß anheben, kurz halten und wieder ablegen
- Wiederholung 3 x 10



Übung 2:

- Rückenlage, beide Beine anstellen
- ein Bein mit beiden Händen weit an den Oberkörper ziehen
- Wiederholung: 5 x jede Seite und je 10 sek. Halten



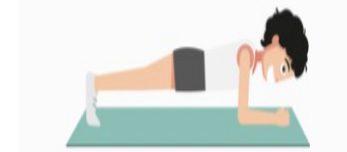
Übung 3:

- Rückenlage, beide Beine anstellen
- Hände hinter den Kopf, Kopf anheben und dabei den unteren Rücken in den Boden drücken
- Wiederholung: 3x 10



Übung 4:

- auf die Unterarme stützen, dabei Schulter über Ellenbogen
- Füße aufstellen und gesamten Körper in eine Linie bringen
- Wiederholung: 5 x 10 sek. halten



Übung 5:

- seitlich auf den Arm stützen
- Füße seitlich aufstellen, Becken anheben und Körper in eine Linie bringen
- Wiederholung: 5 x 10 sek. halten, beidseits



Übung 6:

- Vierfüßler-Stand, Bauch anspannen
- Oberkörper bleibt gerade
- Oberkörper „Katzenbuckel“ und im Wechsel wieder gerade
- Wiederholung: 3 x 10



Übung 7:

- Vierfüßler-Stand
- Bauch anspannen, Oberkörper gerade lassen
- re. Arm und li. Bein gleichzeitig ausstrecken
- zurück in den Vierfüßler-Stand
- dann li. Arm und re. Bein gleichzeitig ausstrecken
- Wichtig: immer Bauchspannung halten sodass der untere Rücken nicht durchhängt
- Wiederholung: 3 x 5, je Seite

