

Rückentraining bei dauerhaftem Kreuzschmerz

Entspannung und Mobilisation der Wirbelsäule

- ✔ Versuchen Sie während der Durchführung der Übungen weiter gleichmäßig ein- und auszuatmen.
- ✔ Wiederholen Sie eine Übung 10-mal und führen Sie sie nach einer Pause 3-mal hintereinander aus.
- ✔ Wenn während der Übung eine Schmerzverstärkung auftritt, wechseln Sie zu einer anderen Übung.
- ✔ Sie können sich die Übungsvideos auf tala-med.de anschauen, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- ✔ Integrieren Sie andere Aktivitäten, wie Fahrrad fahren oder spazieren gehen in Ihren Alltag.

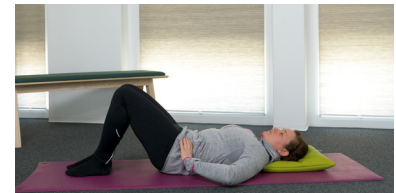
Dehnung des Gesäßes
(liegend)



Streckung der
Lendenwirbelsäule



Beckenbewegung
(liegend)



Dehnung des Gesäßes
(sitzend)



Beckenbewegung
(sitzend)



Dehnung Hüftbeuger
(sitzend)



Dehnung Hüftbeuger
(liegend)

