

Rückentraining bei dauerhaftem Kreuzschmerz

Kräftigung und Stabilisation 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.

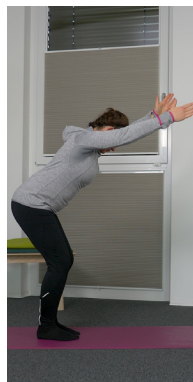
Stabilisation des Rumpfes



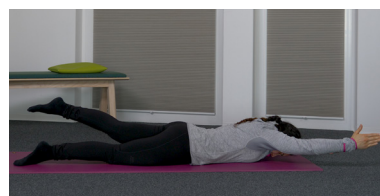
Grundspannung



Kräftigung des Schultergürtels



Kräftigung der Körperrückseite



Seitstütz



Rückstütz



Handstütz

