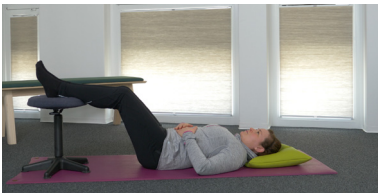


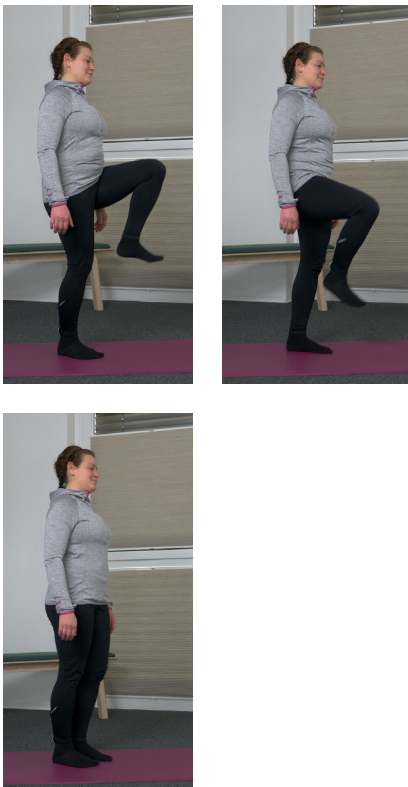
# Rückentraining bei plötzlichem & anhaltendem Kreuzschmerz

- ✔ 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](http://tala-med.de) anschauen, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- ✔ Integrieren Sie andere Aktivitäten, wie Fahrrad fahren oder spazieren gehen in Ihren Alltag.

## Stufenlagerung



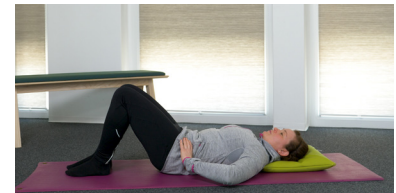
## Gehen auf der Stelle



## Streckung der Lendenwirbelsäule



## Beckenbewegung (liegend)



## Beckenbewegung (sitzend)

