



PRAXIS BERGHEIM
Friedhoff | Sendker | Sendker



LEHRPRAXIS DER
UNIKLINIK
KÖLN

Das Rückenprogramm bei chronischen Beschwerden



Stärkt gerade und schräge Bauchmuskeln
Start: Rückenlage, die Arme sind rechtwinklig abgespreizt. Gebeugte Knie zeigen Richtung Decke. So geht's: Beine konzentriert von der einen Seite zur anderen bewegen, aber nur bis zu einem 45-Grad-Winkel bzw. so weit es angenehm ist. 2 Sätze à 12-15 Wiederholungen, dazwischen kurze Pause.



Stärkt die seitlichen Rumpfstabilisatoren
Start: Seitenlage. Der Kopf ruht auf einem Kissen oder wird vom aufgestützten Arm gehalten. So geht's: Beide Beine vom Boden abheben und geschlossen lassen. Die Endposition fünf Sekunden lang halten und Beine langsam ablegen. 2 Sätze à 12-15 Wiederholungen, dazwischen kurze Pause.



Kräftigt Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur
Start: Vierfüßlerstand. Die Ellenbogen sind etwas gebeugt. So geht's: Linkes Bein in Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten strecken. Diese Position fünf Sekunden halten und wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Anschließend das Bein wechseln. 2 Sätze à 12-15 Wiederholungen, dazwischen kurze Pause.



Kräftigt Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur
Start: Rückenlage, Füße aufgestellt. Arme drücken leicht in die Unterlage. So geht's: Becken und Lendenwirbelsäule heben, so dass sie sich Wirbel für Wirbel vom Boden löst. Endposition zwei Sekunden halten, Becken langsam bis knapp über den Boden senken. 2 Sätze à 12-15 Wiederholungen, dazwischen kurze Pause.