



Falsche Position beim Heben

Vermeiden Sie Positionen beim Heben, wo die Beine gestreckt sind und der Rücken abgerundet ist. Den Gegenstand so dicht wie möglich am Körper halten.



Brustwirbelsäule Mobilisation 6

Rückenlage, Knie gebeugt, Arme gekreuzt auf der Brust. Legen Sie ein gerolltes Handtuch unter dem Teil Ihrer Brustwirbelsäule, der mobilisiert werden soll. Drücken Sie Ihren oberen Rücken Richtung Boden. Zeigen Sie mit Ihren Ellenbogen in dieselbe Richtung.



Rückenlage, Knie gebeugt, Arme gekreuzt auf der Brust. Legen Sie ein gerolltes Handtuch unter dem Teil Ihrer Brustwirbelsäule, der mobilisiert werden soll. Drücken Sie Ihren oberen Rücken Richtung Boden. Zeigen Sie mit Ihren Ellenbogen in dieselbe Richtung.



Hüfte und unterer Rücken Neutralstellung

Beginnen Sie die Übung im Stehen. Lehnen Sie sich nach vorne und nutzen Sie Ihre Hände zur Unterstützung. Achten Sie auf Neutralstellung für die Hüfte und den unteren Rücken.



Körperrotation 2

Rückenlage. Legen Sie Ihr Bein gebeugt über das andere Bein. Halten Sie Ihre Schultern am Boden. Sie können die Übungsausführung mit der anderen Hand helfen.



Therapieball Rücken strecken

Bauchlage auf dem Therapieball, Hände hinter Ihrem Kopf. Strecken Sie Ihren Rücken aus, zurück in die Ausgangsposition.



Therapieball diagonales Arm-Bein-Heben

Bauchlage auf dem Therapieball. Heben Sie Arm und Bein diagonal vom Boden ab.