

Rücken in Bewegung

Gemeinsam passende Übungen ankreuzen. Sie müssen nicht alle machen.

☐ Beckenkippen im Sitzen



Sanft runden

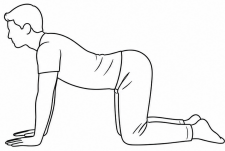


Wieder aufrichten

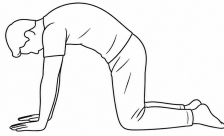
Füße fest aufstellen. Das Becken sanft vor und zurück kippen.

5-8 ruhige Wechsel
Zunächst 1× täglich

☐ Cat-Cow im Vierfüßlerstand



Sanft öffnen



Sanft runden

Rücken langsam runden und wieder sanft öffnen. Ohne in die Endstellung zu drücken.

5-8 ruhige Wechsel
Zunächst 1× täglich

☐ Kniependeln in Rückenlage



Beine anstellen



Knie zur Seite

Beide Knie langsam zur Seite und zur Mitte führen. Schultern bleiben liegen.

5× je Seite
Zunächst 1× täglich

In Ihrem Tempo: Bei mehr Beschwerden kleiner üben oder pausieren. Bodenübungen nur bei sicherem Hinunter- und Hochkommen. Neue oder ungewohnte Beschwerden abklären lassen.

Videos und weitere Hinweise

[www.therapieaktiv-lindenthal.de/
patienteninfos/rueckenuebungen/](http://www.therapieaktiv-lindenthal.de/patienteninfos/rueckenuebungen/)

QR-Code scannen: Videos, Anpassungen und weitere Hinweise. Nach gemeinsamer Übungsauswahl anwenden.

