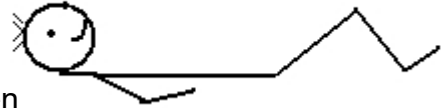


1. Grundspannung

- Ausgangsstellung Rückenlage
- Beine anstellen (Knie hüftbreit auseinander)
- Füße hochziehen, Fersen in die Unterlage drücken
- Gesäß anspannen, Bauch einziehen, LWS nach unten drücken



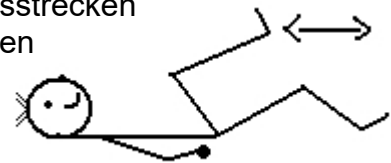
2. Übung Bauchmuskelkräftigung

- Grundspannung
- a) Kopf und Schultern anheben, Hände rutschen an Oberschenkel Richtung Knie
- b) Kopf und Schultern anheben, beide Hände rutschen an rechtem bzw. linkem Oberschenkel Richtung Knie
- Dauer der Spannung: 10 Sek.
- Wiederholungen: je 5



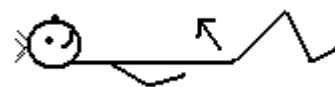
3. Übung Rückenlage, Beine angestellt

- Grundspannung
- rechtes Bein an Bauch ziehen und dann nach vorn ausstrecken (bis ca. 10 cm über Boden) und wieder an Bauch ziehen
- 5 mal nacheinander
- das gleiche links
- **BEACHTET**: kein Hohlkreuz
- Bauchspannung !!



4. Übung Gesäß ausheben

- Grundspannung
- Gesäß langsam anheben bis Oberkörper und Oberschenkel grade Linie bilden
- langsam wieder absenken
- Dauer der Spannung: 10 Sek.
- Wiederholungen: 5



5. Übung Dehnung LWS

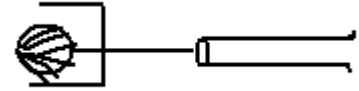
- beide Knie an den Bauch ziehen
- Hände umfassen beide Knie
- Dauer der Spannung: 30 Sek.
- Wiederholungen: 2



DRK gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen	<u>LWS-Programm</u> Dokumentennummer: PI-000095	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: D43 Zentrum für Physiotherapie / Auszubildende / Patienten / Physiotherapeutinnen und Physiotherapeu		

6. Bauchlage (Arme in U-Halte)

- **a)** - Füße hüftbreit und auf Zehenspitzen aufstellen
 - Knie durchdrücken und Gesäß anspannen
 - = Grundspannung
- **b)** - Grundspannung
 - Arme in U-Halte vom Boden abheben ca. 10 cm
 - Kopf vom Boden abheben (Blick zum Boden, Nasenspitze knapp über Matte)
- **c)** - Grundspannung
 - Arme in U-Halte
 - ein Bein ausgestreckt vom Boden lösen (nur 2 cm)
 - das gleiche mit dem anderen Bein
- Dauer der Spannung: 10 sek.
- Wiederholungen: 5



Viel Spaß beim Üben!

Ihr Team der Physiotherapie.