

DEIN BEWEGUNGSPLAN GEGEN RÜCKENSCHMERZ

Für die gezielte Stärkung deiner Rückenmuskulatur findest du hier einige Übungen, welche du zu Hause, in der Mittagspause oder in der Freizeit durchführen kannst. Bitte sprich vorab mit deinem Arzt, welche Übungen für dich geeignet sind und deine Therapie sinnvoll ergänzen.

Tipp: Lass am besten gleich deine passenden Übungen vom Arzt oder medizinischen Fachpersonal ankreuzen.

1. SEITSTÜTZ DYNAMISCH

- Lege dich auf die rechte Seite.
- Die Knie liegen aufeinander und sind gestreckt.
- Der untere Ellenbogen wird direkt unter der Schulter aufgestützt.
- Hebe nun dein Gesäß von der Unterlage ab.
- Knie, Becken und Schultergürtel sollten eine Linie bilden.
- Lass dein Becken langsam wieder sinken, ohne den Boden zu berühren.



TIPP

Lege das Becken zwischendurch ab, wenn es dir schwerfällt.

2. AUSFALLSCHRITT VORNE

- Stell die Füße hüftbreit auseinander und halte den Rücken aufrecht.
- Mache einen Schritt nach vorn.
- Versuche, mit dem hinteren Knie den Boden anzutippen.
- Komme wieder zurück in die Ausgangsposition und setze die Übung mit dem anderen Bein fort.



TIPP

Gehe nur so tief, wie es deine Kniebelastbarkeit zulässt.

3. SUPERMANN

- Begib dich in den Vierfüßlerstand.
- Achte darauf, dass deine Knie unter den Hüften und deine Handgelenke unter den Schultern stehen.
- Der Rücken ist gerade. Bauch und Po sind angespannt.
- Halte dein Becken gerade.
- Hebe das linke Knie und den rechten Arm vom Boden ab und strecke sie aus.
- Halte kurz und wechsele anschließend die Seite.



TIPP

Halte Arm und Bein gebeugt, wenn es dir gestreckt zu schwer ist.

4. AKTIVE RÜCKENSTRECKUNG (SENKRECHT)

- Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin.
- Die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist aufgerichtet.
- Halte die Hände locker gestreckt über den Kopf oder lege sie an den Hinterkopf.
- Beuge dich mit geradem Rücken leicht nach vorn und strecke den Po etwas nach hinten.
- Richte dich langsam wieder auf.



TIPP

Geh in die Knie, ohne die Arme zu heben, wenn es zu anstrengend ist.

5. BRÜCKE

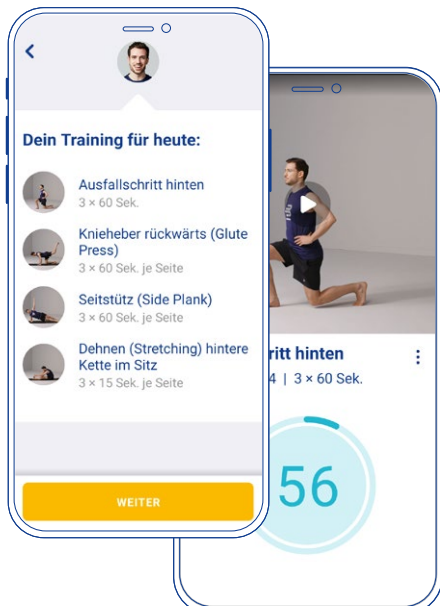
- Lege dich entspannt auf den Rücken.
- Stelle beide Beine mit ca. 90 Grad Kniebeugung an.
- Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander.
- Die Arme liegen neben dem Körper.
- Hebe nun dein Gesäß vom Boden ab, so dass Brustwirbelsäule, Becken und Knie eine Linie bilden.
- Halte diese Position für 20 Sekunden und setze langsam wieder ab.



TIPP

Stellst du die Füße nur auf die Zehenspitzen, steigertest du den Schwierigkeitsgrad.

LERNE DIE FÜNF MODULE DER RÜCKENTHERAPIE KENNEN!



+ DIGITAL BEGLEITEN
mit der Therapie-App und dem Rückenratgeber von Bauerfeind

BAUERFEIND RÜCKENTHERAPIE

Erfahre mehr über die einzelnen Module der Bauerfeind Rückentherapie und welche Rolle sie bei deinen Rückenschmerzen spielen.

→ **BAUERFEIND RÜCKENTHERAPIE ONLINE FÜR PATIENTEN**
bauerfeind.de/rueckentherapie



BAUERFEIND THERAPIE-APP

- individuelles Training, wann du willst
- beobachte deine Therapiefortschritte
- Wissenswertes zu Krankheitsbildern und Bauerfeind-Produkten

→ **JETZT HERUNTERLADEN:**
bauerfeind.de/app

