GANZHEITLICH.
PERSÖNLICH.
FACHLICH.
AN IHRER SEITE.

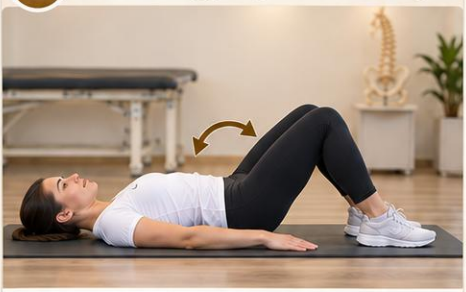
AraVITA MEDIZIN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
LEBENSQUALITÄT
FÜR EIN STÄRKERES
MORGEN

Rückenschmerzen – Übungen für zu Hause

Vier sanfte Übungen für Mobilität und Stabilität der Lendenwirbelsäule

1 Beckenkippung in Rückenlage



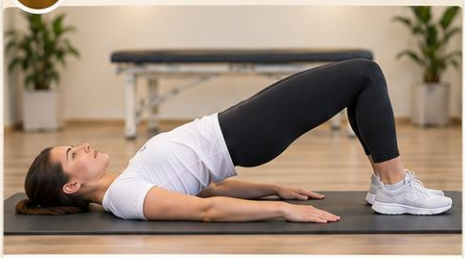
Becken langsam kippen und in die Ausgangsposition zurückkehren.

2 Knie-zur-Brust



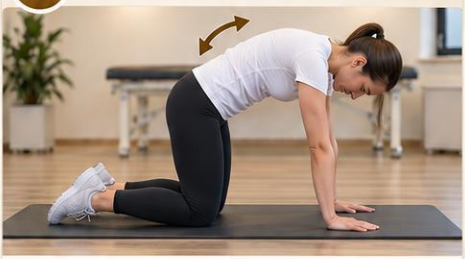
Ein Knie zur Brust ziehen, kurz halten und langsam ablegen.

3 Brücke



Gesäß anheben, kurz halten und langsam absenken.

4 Katzenbuckel-Pferderücken



Rücken abwechselnd rund machen und ins Hohlkreuz gehen.

Wiederholungen
8–12 Wiederholungen

Häufigkeit
1–2 Mal täglich

Hinweis
Nur im schmerzarmen Bereich

Abbrechen bei
zunehmenden Beschwerden

Diese Übungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Gesund bewegen. Besser leben.