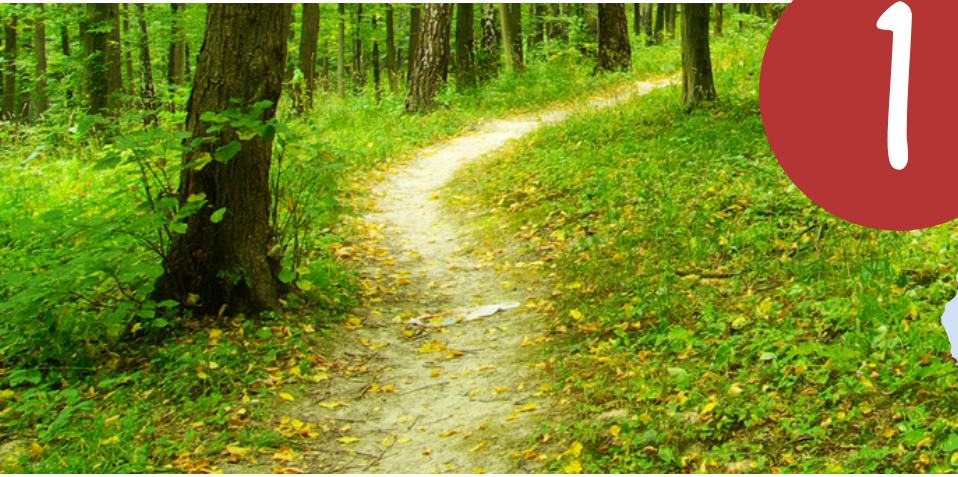


Bandscheibenvorfall Übungen



1

Spazieren gehen

Fange mit leichter Bewegung an. Gehen lockert die Rückenmuskulatur, wirkt Verspannungen entgegenwirken und verbessert die Durchblutung.

Kobra

Liege bequem auf deinem Bauch und platziere deine Hände neben den Schultern auf dem Boden. Jetzt hebe sanft deinen Kopf und die Brust vom Boden ab. Bei Bedarf kannst du die Arme sanft zur Hilfe nehmen. Halte diese Position für 30 Sekunden.

2



3

Vierfüßler

Gehe auf Hände und Knien. Die Hände sind schulter- die Füße hüftbreit. Diagonal hebst du den rechten Arm sowie das linke Bein und strecke sie aus. Nach kurzem verharren fürst du die beiden unter dem Bauch zusammen. Danach setzt du Knie sowie Hand wieder ab und wechselst die Seiten.



Seitstütz

Stütze dich mit dem Unterarm auf und hebe die Hüfte an. Dein Körper bildet jetzt eine gerade Linie. Nur der Unterarm und die Fußseite haben noch Bodenkontakt. Halte diese Position einige Sekunden lang und setze dann langsam ab.

4



5

Progressive Muskelentspannung

Lege dich auf den Rücken. Die Arme liegen rechts und links neben Dir. Nacheinander spannst du verschiedene Muskelgruppen an – zum Beispiel durch das feste Ballen der Faust. Anschließend entspannst du die Muskeln wieder und konzentrierst dich darauf, welcher Unterschied entstanden ist. Kostenlose Anleitungen findest du auf Youtube.



Mehr Übungen und Informationen auf: