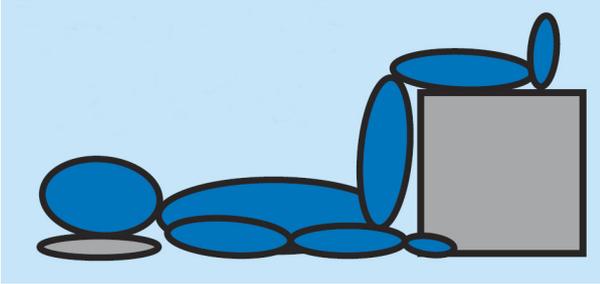


Ausgleichsübungen:

## Entlastung Rücken

Den Körper fit halten – das kann jeder tun.

15.04.2020

	<p><b>Entspannung für den Rücken – Stufenlagerung</b></p> <p>Flach auf den Rücken legen, Beine auf einen Stuhl, Würfel oder Ähnlichem ablegen. Am besten „schwebt“ das Gesäß ein wenig über dem Boden. Verspannungen werden gelöst, und ein Hohlkreuz vermieden. Rückenschmerzen werden gemildert. Ein Kissen unter dem Kopf tut gute Dienste.</p> <p>Die Übung ca. 15 min. durchführen.</p>
	<p><b>Entlastung der Rücken-Muskulatur – Kutschersitz</b></p> <p>Hinsetzen, Oberkörper nach vorne beugen. Füße parallel aufstellen, nicht unter den Stuhl stellen. Arme auf den Oberschenkeln bzw. Knien ablegen. Gesäß leicht nach hinten drücken.</p> <p>Die Übung ca. 1-5 min. durchführen.</p>
	<p><b>Dehnung des oberen Rückens – Durchstrecker</b></p> <p>Hinsetzen, mit dem Gesäß ganz an die Rückenlehne heranrücken. Arme etwa schulterbreit weit nach hinten strecken. Der obere Rücken wird gedehnt und Verspannungen gelöst.</p> <p>Die Übung ca. 1-5 min. durchführen.</p>