



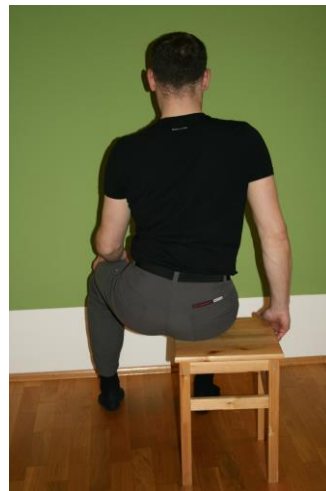
Entlastungsstellung – Stufenlagerung:

Wenn Sie akute Schmerzen haben oder einfach Ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen legen Sie Ihre beiden Unterschenkel vollständig auf einer Unterlage ab sodass Ihre Hüft- und Kniegelenke ca. 90° gebeugt sind.



Entlastungsübung – Schüttelungen:

Stellen Sie sich in einer lockeren Grätsche mit leicht gebeugten Knien hin. Entspannen Sie Ihre Schulter- und Beckenmuskulatur. Entspannen Sie Ihren ganzen Körper durch leichte Wippbewegungen aus den Knien die Sie über mehrere Minuten machen. Beachten Sie dass die Bewegungen klein und ohne Anstrengung gemacht werden.



Entspannung der Lendenwirbelsäule:

Setzen Sie sich mit einer Pobacke auf einen Stuhl. Lassen Sie die freie andere Pobacke langsam nach unten sinken sodass Sie im unteren Rumpf eine leichte Dehnung spüren. Anschließend ziehen Sie die Pobacke nach oben bis Sie eine Rumpfverkürzung kriegen. Machen Sie diese Übung in einem lockeren, dynamischen Wechsel bis sich Ihre Lendenwirbelsäule entspannt.