

Vorwort

Das Team der Fachklinik Allgäu möchte Ihnen durch kurze, prägnante Anweisungen ein paar kleine Übungen, die Sie hier in der Rückenschule kennen gelernt haben, mit auf den Weg geben.

1. Körpergefühl

Nehmen sie sich einmal am Tag eine Minute Zeit für:

Wie sitze ich:

- Sitzbeinhöcker gleich belastet
- Lendenlordose
- Wirbelsäule im Lot



Wie stehe ich:

- Rechts und links gleich?
- Knie/Hüfte leicht gebeugt?
- Gewicht Mitte Fuß



Wie bücke ich mich:

- Vorneigen im Lot –kein Hohlkreuz
- Rechts und links gleich?



2. Kraft

10-15x das Band auseinanderziehen und nach 20 Sekunden Pause noch 2 Durchgänge

Einbeinstand



Türklinke beidhändig



Garderobe in Schrittstellung



Garderobe Brustmuskulatur



Achtung: kein Hohlkreuz

Sitz



Türklinke einhändig



Achtung: mache jetzt nur 3x 5
WH pro Seite ohne Pause

3. Beweglichkeit

Dehnen sie jede Muskelpartie 2x 20 – 30

Brustmuskel



Achtung: kein Hohlkreuz, Arm in
90°

Flankendehnung im Sitz



Innerer Oberschenkelmuskel



Achtung: Becken waagrecht

Trapezius



Achtung: Kopf zur Seite & zur
Brust, gegenüberliegende Hand
nach unten schieben

Hinterer Oberschenkelmuskel im Stand



Achtung: Fuß anziehen, kein
Hohlkreuz

Wadenmuskulatur:



Achtung: Fersen bleiben am
Boden, Fußspitzen zeigen nach
vorne

4. Entspannung



„Wachsen und sinken“ ca. eine Minute

Im aufrechten Stand bei der Einatmung nach oben strecken (wachsen) und bei der Ausatmung lockerlassen (sinken).

Viel Vergnügen beim Üben wünscht Ihnen das Team der Fachklinik Allgäu!