



## Allgemeines

- vor dem täglichen Übungsprogramm unbedingt ein paar Minuten aufwärmen
- nie gegen den Schmerz üben
- täglich 5 - 10 Minuten ist besser als einmal pro Woche eine halbe Stunde
- jede Übung 5 x wiederholen, dazwischen Pausen von etwa 10 Sekunden
- normal atmen und nicht die Luft anhalten

## Wirbelsäulenübungen



### Bauchlage mit Kissen darunter

- Arme gestreckt nach oben
- Kopf und Brustkorb leicht anheben
- 10 Sekunden halten



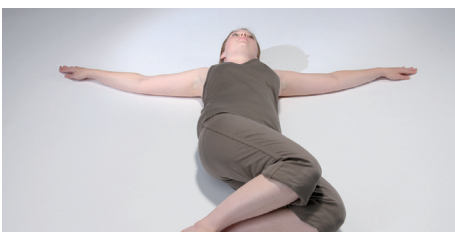
### Bauchlage mit Kissen darunter – Hände auf dem Po falten

- Füße auf die Zehenspitzen stellen
- Gesicht anheben
- 10 Sekunden halten



### Rückenlage, Beine anwinkeln, Fersen fest gegen den Boden drücken

- Zehen gleichzeitig nach vorne ziehen
- den Rücken gegen den Boden stemmen
- 10 Sekunden halten



### Rückenlage

- Mit geschlossenen Beinen hin und her pendeln



### Vierfüßlerstand

- Wechselseitig ein Arm und ein Bein strecken
- 10 Sekunden halten

# Gonsenheimer Rückenschule



## Vierfüßlerstand

- erst „Katzenbuckel“ machen
- 10 Sekunden halten



## Vierfüßlerstand

- dann „Pferderücken“ machen
- 10 Sekunden halten



## Hinsetzen auf einen Stuhl

- Kopf gegen gespanntes Handtuch drücken
- 10 Sekunden halten



## Hinsetzen auf einen Stuhl

- Mit den Handflächen gegen einen gedachten Widerstand drücken
- 10 Sekunden halten

## Alltagstipps

- Becken immer leicht nach vorne schieben, Rücken richtet sich auf.
- Drehstuhl am Arbeitsplatz. Sonst muss das die Wirbelsäule tun.
- Arbeitsfläche nicht zu hoch und nicht zu niedrig.
- Hochheben von Gegenständen immer aus der Hocke.
- Kleine Rolle unter den Kopf.