

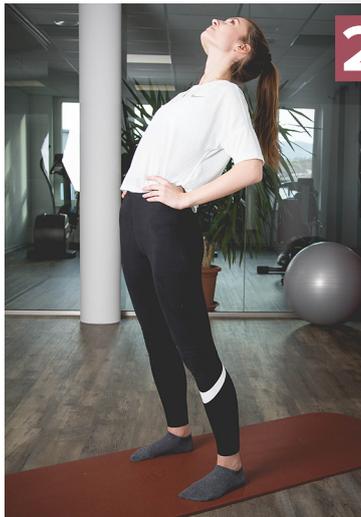


1

Wiederholte Bewegung in Beugung

Bei starkem Schmerz 5x mit den Händen Richtung Boden bewegen.

Bei mäßigem Schmerz 10x Richtung Boden bewegen (Die Hände müssen den Boden nicht berühren)



2

Wiederholte Bewegung in Streckung der Wirbelsäule

Bei starkem Schmerz 5x mit dem Oberkörper nach hinten bewegen, Becken und Beine sind dabei fest und bewegen sich nicht mit nach hinten.

Bei mäßigem Schmerz Übung 10 x ausführen (Die Hände müssen den Boden nicht berühren)



3

Kobra Yoga

Die Beine sind geschlossen und die Fußrücken geben einen Druck auf den Boden.

Ihre Hände liegen unter ihren Schultern. Hebe Sie dann den Oberkörper vom Boden ab. 3x 15 (C Mond als Steigerung)

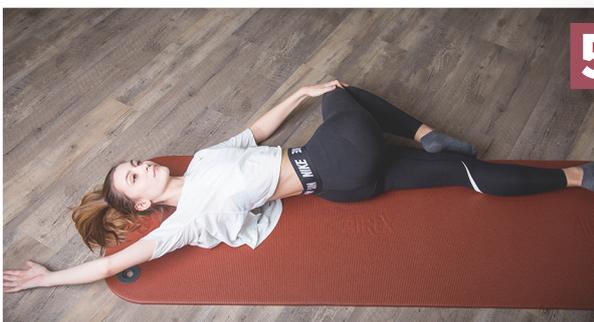


4

Die Brücke zur Kräftigung

In RL die Beine anstellen, und das Becken anheben. Mit Dieser Übung Trainieren Sie die Bauch-, Rücken-, sowie die Oberschenkel Muskulatur.

Zur Steigerung können Sie ein Bein anheben, die Steigerung sollten Sie jedoch nur machen wenn Sie dabei keine Ausweichbewegungen machen. Am besten Sie sprechen davor mit ihrem Therapeuten.



5

Die Schraube zur Dehnung (Bsp. an der Re Seite, bitte beidseitig ausführen)

Aus der Rückenlage lassen Sie das angewinkelte rechte Bein über das linke Bein fallen und drücken es mit der Hand der linken Seite in Richtung Boden, die rechte Hand versuchen Sie über dem Kopf gestreckt abzulegen.