



### Förderung der Rückenstreckung

Bei dieser Übung wird die Möglichkeit zur Streckung in Ihrem Rücken gefördert. Ein steifer Rücken kann, genauso wie ein schwacher Rücken zu Schmerzen führen. Legen Sie sich auf den Bauch. Stützen Sie sich jetzt auf Ihren Unterarmen ab (Abb.1). Falls Sie jetzt schon ein Ziehen im Rücken verspüren, können Sie die Übung in diese Position durchführen. Wenn nicht dürfen Sie langsam in die Liegestütz Position übergehen, wobei allerdings der Rücken jetzt durchhängt (Abb.2). Atmen Sie tief ein und versuchen Sie dann auf der Ausatmung sich noch mehr zu entspannen und den Bogen tiefer zu machen. Dabei darf die Übung nur ziehen und nicht weh tun. Machen Sie so 6 Atemzüge und machen Sie dann eine kleine Pause. Wiederholen Sie die Übung dreimal.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)