

## Rücken Notfallübungen

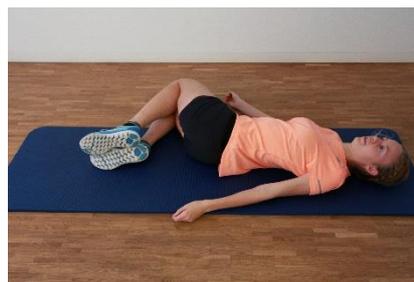
Übungen nur bis zur Schmerzgrenze ausführen.



**Ausgangsstellung:**

Rückenlage mit angewinkelten Knien.

Die Knie abwechselnd zur Brust ziehen.



**Ausgangsstellung:**

Rückenlage mit angewinkelten Knien.

Die Knie aufeinander legen und mit beide Knien von links nach rechts drehen.

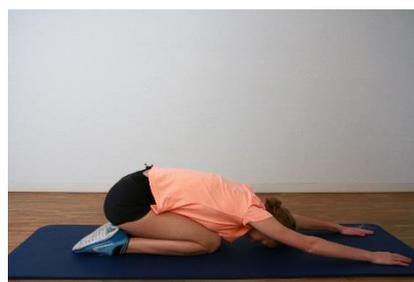
Die Schultern bleiben am Boden.



**Ausgangsstellung:**

Vierfüßler Stand.

Abwechselnd mit dem Kopf zu den Knien schauen und einen Rundrücken machen. Anschliessend nach vorne schauen und einen Hohlrücken machen.



**Ausgangsstellung:**

Fersensitz.

Langsam mit Unterstützung der Hände nach vorne beugen.

Video:  
<https://youtu.be/ud65axZDuil>

