



## 1. Lockerung

a)



Auf den Rücken liegen, Kissen unter die Knie  
Rechter Beckenknochen seitlich hochziehen,  
lockerlassen, linker Beckenknochen  
hochziehen. Die Bewegungen sind fein,  
locker und schnell

Ca. 1 Minute lang

b)

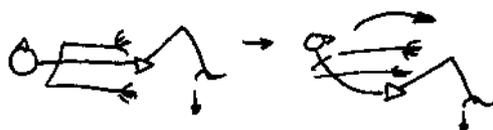


Auf den Rücken liegen, Kissen unter die Knie  
Kreuz in die Unterlage drücken, wieder  
locker lassen

Ca. 1 Minute lang

## 2. Bauchmuskulatur

a)

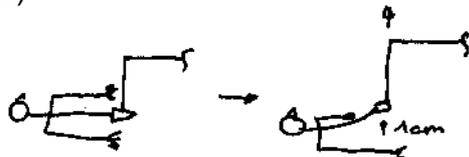


Rückenlage, Knie angewinkelt, Füsse flach  
aufgestellt

Fersen in die Unterlage drücken, Kopf  
heben, mit beiden Händen seitlich neben die  
Knie kommen, 10 Sekunden oben bleiben,  
gut weiteratmen.

10 – 15 Mal wiederholen

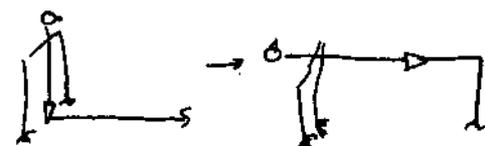
b)



Rückenlage, Knie gegen die Decke,  
Unterschenkel überkreuzen Gesäss 1 cm  
hochheben gegen die Decke, Rücken bleibt  
auf der Unterlage.

10 Sekunden oben bleiben, gut  
weiteratmen, 10 mal wiederholen.

c)



Sitz mit gestreckten Beinen, Hände neben  
dem Gesäss.

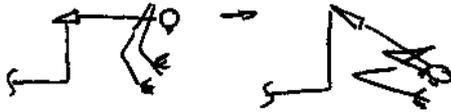
Gesäss hochheben, so dass das die Knie  
über den Füßen sind. Bauch ist flach und  
der Körper gestreckt.

10 Mal wiederholen



### 3. Rückenmuskulatur

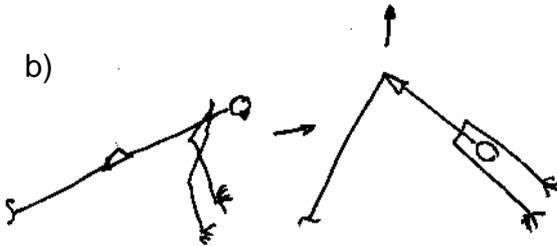
a)



#### **Liegestütz**

Auf Hände und Knie, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Rücken gerade, Bauch angespannt. Ellenbogen einknicken, so dass die Ellenbogenspitzen zu den Oberschenkeln schauen. Mit dem Gesicht Richtung Boden kommen, dann die Arme wieder strecken. 10 Mal wiederholen.

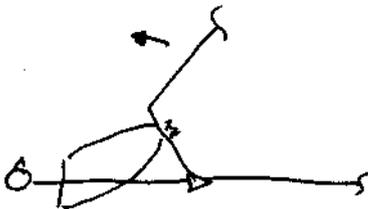
b)



Auf Händen und Füßen. Rücken durchhängen lassen, das Kinn zum Brustbein ziehen und Gesäss zur Decke heben, so dass Beine und Oberkörper ein umgekehrtes V bilden

### 4. Dehnungen

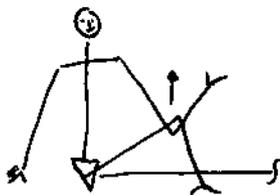
a)



#### **hintere Oberschenkelmuskulatur**

Rückenlage, ein Bein ausgestreckt, das andere Bein am Oberschenkel festhalten, das Knie langsam strecken. Die Spannung 6 Sekunden halten, dann nochmals ein wenig strecken, nochmals 6 Sekunden halten, langsam lösen. Dann Bein wechseln.

b)



#### **Gesässmuskulatur**

Sitz, rechtes Bein gestreckt, linkes Bein darüberstellen. Mit der rechten Hand das linke Knie an den Körper ziehen, Kopf nach links drehen, 6 Sekunden halten, lösen, Seite wechseln

c)



#### **Wade**

Stand an der Wand, grosse Schrittstellung, die Füße zeigen zur Wand, hintere Wade dehnen indem das Gewicht auf das vordere Bein verlagert wird. 6 Sekunden halten, Bein wechseln

d)



#### **Brustmuskulatur**

Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch leicht angespannt, Hände hinter dem Rücken fassen und nach hinten hoch ziehen. 6 Sekunden halten



## Rückenprogramm

Dr. med. Bernhard Graf  
Zürcherstrasse 18, 8107 Buchs  
t 044 844 30 90  
f 044 732 67 50

## Patienteninformation

[www.dr-graf.ch](http://www.dr-graf.ch)

### Dehnungen

e)



#### **Oberarmmuskulatur**

Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch leicht angespannt.

Eine Hand in den Nacken legen, mit der anderen Hand den Ellenbogen fassen und zur Mitte ziehen, 6 Sekunden halten, dann Arm wechseln

### 5. Haltung allgemein



Knie sind leicht gebeugt, Bauch leicht angespannt, so dass das Becken in einer Mittelstellung ist. (kein Hohlkreuz)