Bewegungsraum
ILMENAU · LÜNEBURG

Ihr Heimübungsprogramm

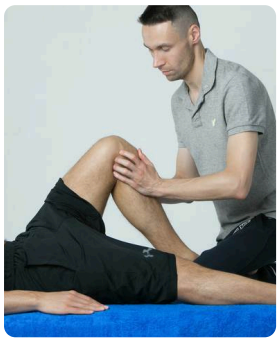
zusammengestellt von Merle Janssen, Praxisinhaberin, Physiotherapeutin

Name

Diagnose / Verordnung

Ansprechperson

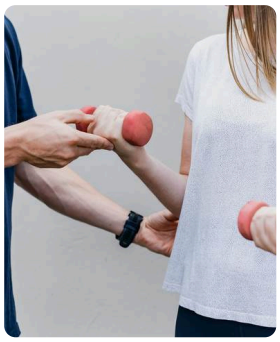
Merle Janssen · +49 4131 5550 421



1 Beckenkippen in Rückenlage

Rückenlage, Beine aufgestellt. Becken langsam nach hinten kippen, Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken, 5 Sekunden halten.

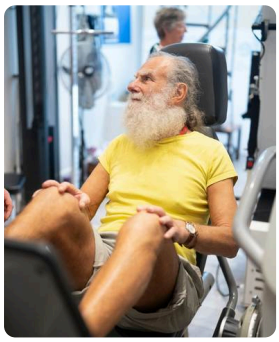
3 × 10 · täglich



2 Brücke

Aus der Rückenlage das Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Gesäß anspannen, langsam absenken.

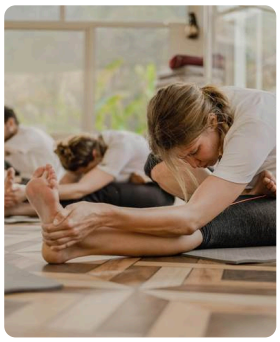
3 × 12 · täglich



3 Vierfüßlerstand diagonal

Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig strecken, Rücken bleibt gerade. Seitenwechsel.

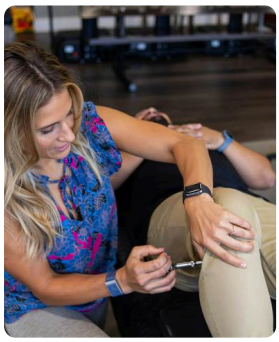
2 × 8 je Seite · täglich



4 Schulterblätter zusammenführen

Aufrecht sitzen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, 3 Sekunden halten, lösen.

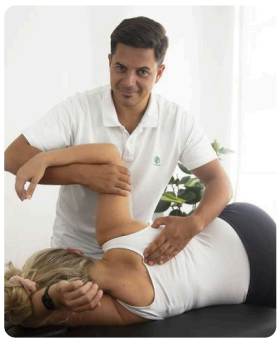
3 × 15 · täglich



5 Wadendehnung an der Wand

Schrittstellung vor der Wand, hintere Ferse am Boden, Knie gestreckt. 30 Sekunden halten.

3 × je Seite · täglich



6 Atmung und Entspannung

Bauchatmung im Liegen: vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Schultern bleiben locker.

5 Minuten · täglich

Hinweise Ihrer Therapeutin, Ihres Therapeuten

Bewegungsraum
ILMENAU · LÜNEBURG

Ihr Heimübungsprogramm

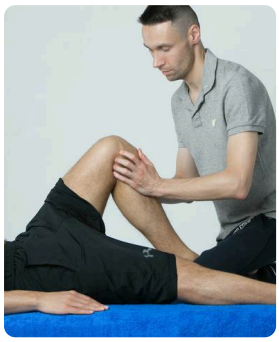
zusammengestellt von Daniel Okafor, Praxisinhaber, Sportphysiotherapeut

Name

Diagnose / Verordnung

Ansprechperson

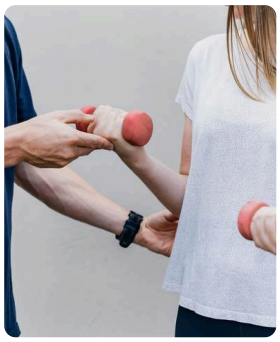
Daniel Okafor · +49 4131 5550 422



1 Beckenkippen in Rückenlage

Rückenlage, Beine aufgestellt. Becken langsam nach hinten kippen, Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken, 5 Sekunden halten.

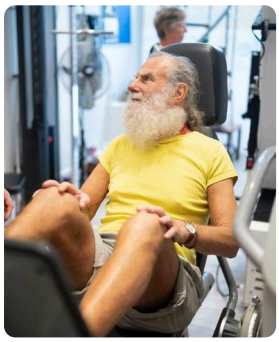
3 × 10 · täglich



2 Brücke

Aus der Rückenlage das Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Gesäß anspannen, langsam absenken.

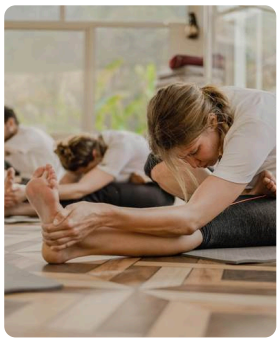
3 × 12 · täglich



3 Vierfüßlerstand diagonal

Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig strecken, Rücken bleibt gerade. Seitenwechsel.

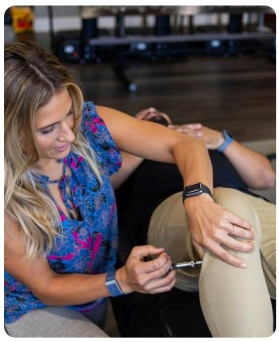
2 × 8 je Seite · täglich



4 Schulterblätter zusammenführen

Aufrecht sitzen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, 3 Sekunden halten, lösen.

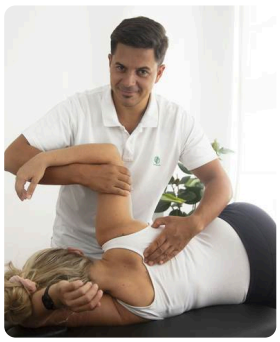
3 × 15 · täglich



5 Wadendehnung an der Wand

Schrittstellung vor der Wand, hintere Ferse am Boden, Knie gestreckt. 30 Sekunden halten.

3 × je Seite · täglich



6 Atmung und Entspannung

Bauchatmung im Liegen: vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Schultern bleiben locker.

5 Minuten · täglich

Hinweise Ihrer Therapeutin, Ihres Therapeuten

Bewegungsraum
ILMENAU · LÜNEBURG

Ihr Heimübungsprogramm

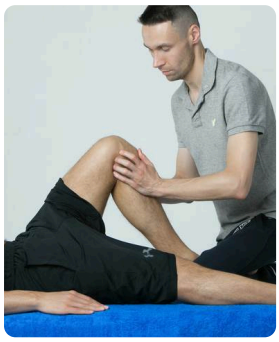
zusammengestellt von Lea Brinkmann, Physiotherapeutin

Name _____

Diagnose / Verordnung _____

Ansprechperson

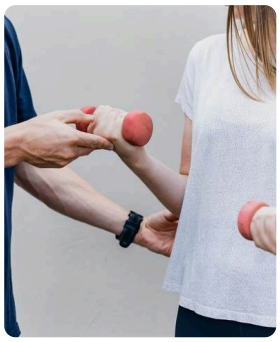
Lea Brinkmann · +49 4131 5550 423



1 Beckenkippen in Rückenlage

Rückenlage, Beine aufgestellt. Becken langsam nach hinten kippen, Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken, 5 Sekunden halten.

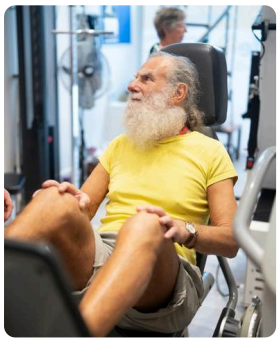
3 × 10 · täglich



2 Brücke

Aus der Rückenlage das Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Gesäß anspannen, langsam absenken.

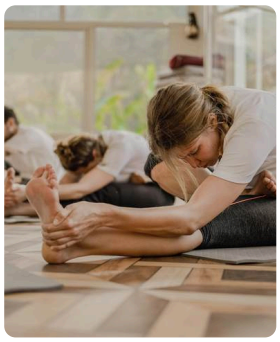
3 × 12 · täglich



3 Vierfüßlerstand diagonal

Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig strecken, Rücken bleibt gerade. Seitenwechsel.

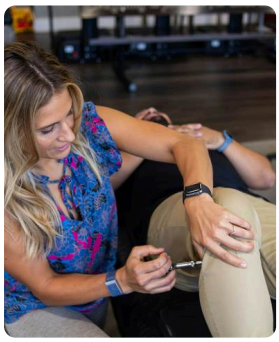
2 × 8 je Seite · täglich



4 Schulterblätter zusammenführen

Aufrecht sitzen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, 3 Sekunden halten, lösen.

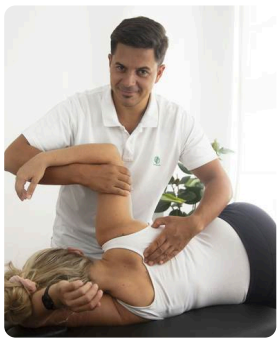
3 × 15 · täglich



5 Wadendehnung an der Wand

Schrittstellung vor der Wand, hintere Ferse am Boden, Knie gestreckt. 30 Sekunden halten.

3 × je Seite · täglich



6 Atmung und Entspannung

Bauchatmung im Liegen: vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Schultern bleiben locker.

5 Minuten · täglich

Hinweise Ihrer Therapeutin, Ihres Therapeuten

_____

_____

Bewegungsraum
ILMENAU · LÜNEBURG

Ihr Heimübungsprogramm

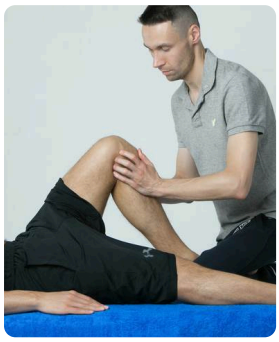
zusammengestellt von Piotr Zieliński, Physiotherapeut

Name _____

Diagnose / Verordnung _____

Ansprechperson

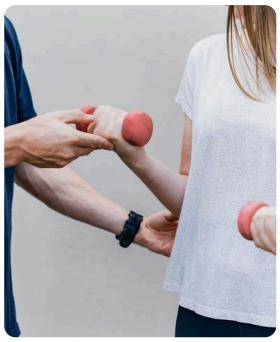
Piotr Zieliński · +49 4131 5550 424



1 Beckenkippen in Rückenlage

Rückenlage, Beine aufgestellt. Becken langsam nach hinten kippen, Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken, 5 Sekunden halten.

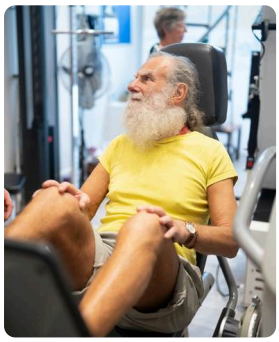
3 × 10 · täglich



2 Brücke

Aus der Rückenlage das Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Gesäß anspannen, langsam absenken.

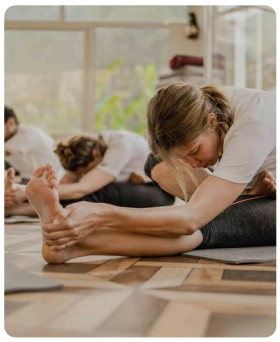
3 × 12 · täglich



3 Vierfüßlerstand diagonal

Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig strecken, Rücken bleibt gerade. Seitenwechsel.

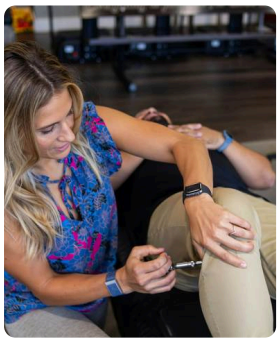
2 × 8 je Seite · täglich



4 Schulterblätter zusammenführen

Aufrecht sitzen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, 3 Sekunden halten, lösen.

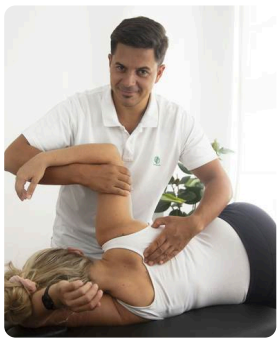
3 × 15 · täglich



5 Wadendehnung an der Wand

Schrittstellung vor der Wand, hintere Ferse am Boden, Knie gestreckt. 30 Sekunden halten.

3 × je Seite · täglich



6 Atmung und Entspannung

Bauchatmung im Liegen: vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Schultern bleiben locker.

5 Minuten · täglich

Hinweise Ihrer Therapeutin, Ihres Therapeuten

_____

_____

Bewegungsraum
ILMENAU · LÜNEBURG

Ihr Heimübungsprogramm

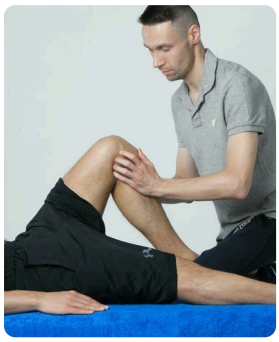
zusammengestellt von Hanna Ebeling, Physiotherapeutin, Lymphtherapeutin

Name _____

Diagnose / Verordnung _____

Ansprechperson

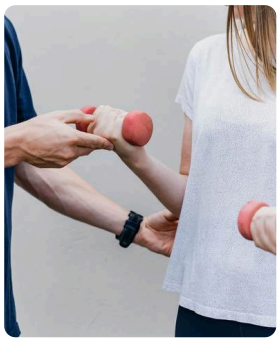
Hanna Ebeling · +49 4131 5550 425



1 Beckenkippen in Rückenlage

Rückenlage, Beine aufgestellt. Becken langsam nach hinten kippen, Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken, 5 Sekunden halten.

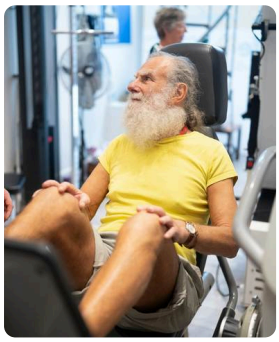
3 × 10 · täglich



2 Brücke

Aus der Rückenlage das Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Gesäß anspannen, langsam absenken.

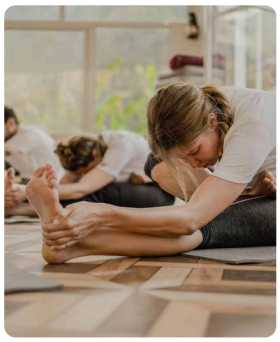
3 × 12 · täglich



3 Vierfüßlerstand diagonal

Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig strecken, Rücken bleibt gerade. Seitenwechsel.

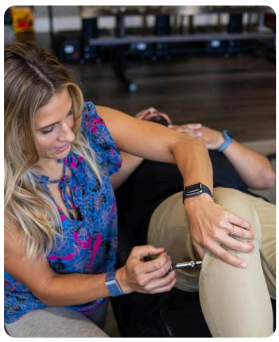
2 × 8 je Seite · täglich



4 Schulterblätter zusammenführen

Aufrecht sitzen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, 3 Sekunden halten, lösen.

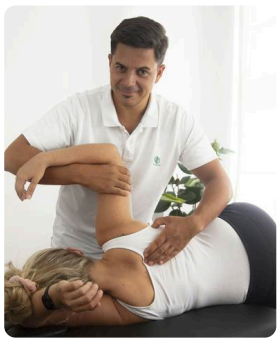
3 × 15 · täglich



5 Wadendehnung an der Wand

Schrittstellung vor der Wand, hintere Ferse am Boden, Knie gestreckt. 30 Sekunden halten.

3 × je Seite · täglich



6 Atmung und Entspannung

Bauchatmung im Liegen: vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Schultern bleiben locker.

5 Minuten · täglich

Hinweise Ihrer Therapeutin, Ihres Therapeuten

_____

_____

Bewegungsraum
ILMENAU · LÜNEBURG

Ihr Heimübungsprogramm

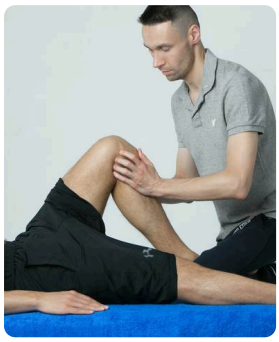
zusammengestellt von Aylin Demir, Praxismanagerin

Name

Diagnose / Verordnung

Ansprechperson

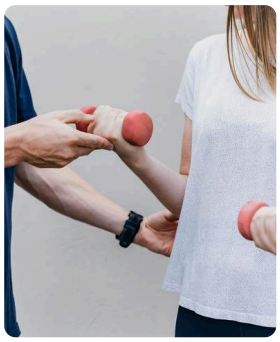
Aylin Demir · +49 4131 5550 426



1 Beckenkippen in Rückenlage

Rückenlage, Beine aufgestellt. Becken langsam nach hinten kippen, Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken, 5 Sekunden halten.

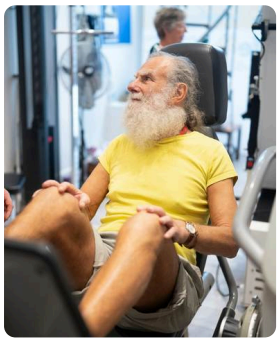
3 × 10 · täglich



2 Brücke

Aus der Rückenlage das Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Gesäß anspannen, langsam absenken.

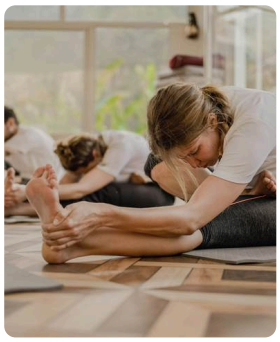
3 × 12 · täglich



3 Vierfüßlerstand diagonal

Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig strecken, Rücken bleibt gerade. Seitenwechsel.

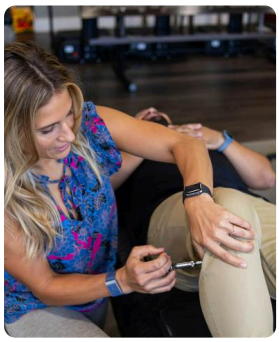
2 × 8 je Seite · täglich



4 Schulterblätter zusammenführen

Aufrecht sitzen, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, 3 Sekunden halten, lösen.

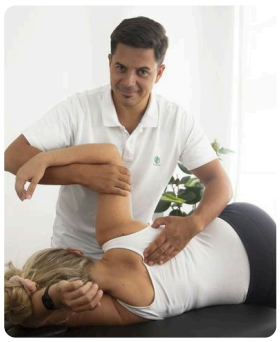
3 × 15 · täglich



5 Wadendehnung an der Wand

Schrittstellung vor der Wand, hintere Ferse am Boden, Knie gestreckt. 30 Sekunden halten.

3 × je Seite · täglich



6 Atmung und Entspannung

Bauchatmung im Liegen: vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Schultern bleiben locker.

5 Minuten · täglich

Hinweise Ihrer Therapeutin, Ihres Therapeuten

Üben Sie schmerzfrei. Bei Beschwerden pausieren und Rücksprache halten.