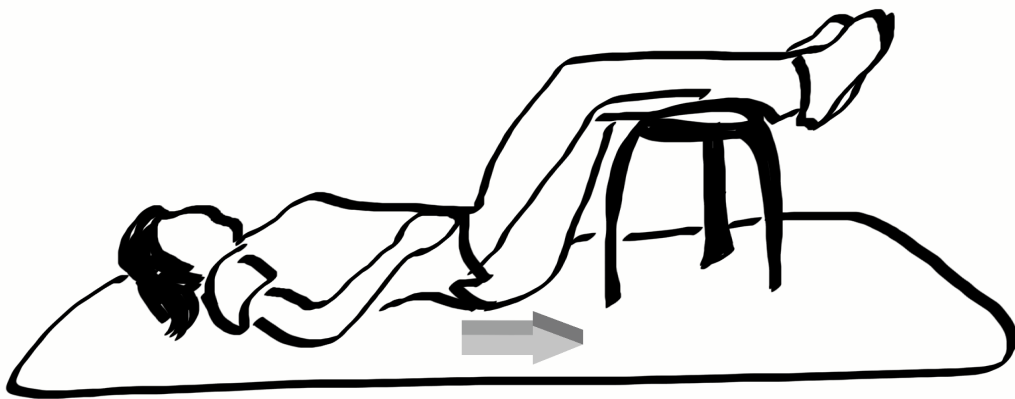


Entlastungshaltungen bei Rückenschmerzen

1. Stufenlagerung für die Lendenwirbelsäule



2. Ablegen der Unterarme auf einer Stuhllehne:



3. Gymnastikball: Kopf + Arme + Beine hängen lassen

