Gerincstabilizációs gyakorlatok L1 spondylolisis esetén

Kiinduló helyzet: ülés széken, a szék ülőmagassága a lábszár hosszával azonos legyen.

1. Támaszkodj, a csípőd mellé tenyérrel, majd toldd ki magad a szék ülőkéjéből, talpak talajon maradnak.
2. Széken ülve, enyhén hajlított karral, tenyérrel a csípő mellett támaszkodj!
3. Nyújtsd, ki a karod ezzel emeld meg a felső tested, majd lazán emeld el a derekad a széktámlától, utána közelítsd a széktámlájához. Csak a mellkas és a medence közötti gerincszakasz mozogjon.
4. Told ki magad majd toldd előre a jobb, majd a bal válladat

Emelkedj ki ismét a székből, súlyánál fogva engedd lógni a medencéd néhány másodpercig, majd a medencéddel rajzolj fekvő nyolcasokat a vízszintes síkjában előre felé indítva.