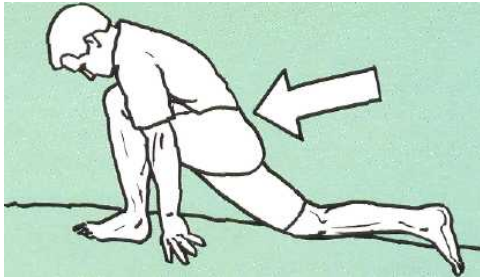
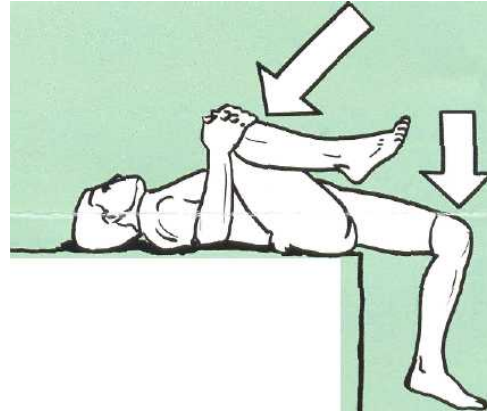


Übungen für die Lendenwirbelsäule

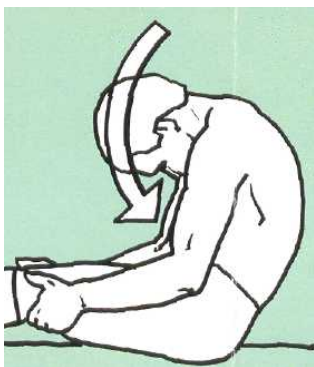
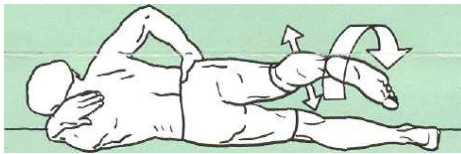
Anleitung: möglichst täglich, langsam durchführen, die Stellungen ca. 10-20 sec. halten. Wenn eine Übung Schmerzen bereitet dann die Intensität vermindern oder für kurze Zeit aus dem Programm nehmen.



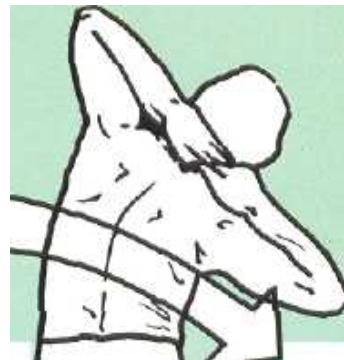
Ausfallsschritt in der Hocke



Rückenlage auf Tisch oder Bett, beide Hände umfassen ein Knie und ziehen dieses soweit Richtung Brust, bis die Lendenwirbelsäule flach auf der Unterlage aufliegt. Das andere Bein entspannt im Knie gebeugt herabhängen lassen. Ein Partner kann durch vorsichtigen Zug am herabhängenden Fuß nach unten die Dehnung verstärken.



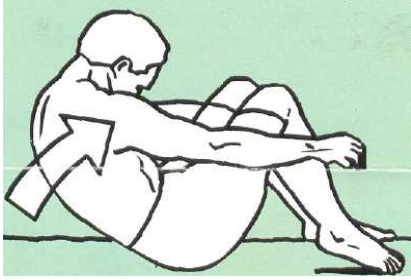
Maximale Rumpfvorbeuge im Sitzen
Nasenspitze in Richtung Nabel führen



Im Stehen Gesäßbacken fest zusammenpressen,
Hände hinter dem Kopf verschränken, langsames

Seitneigen des Rumpfes.

Seitenlage: Das am Boden liegende Bein leicht angewinkelt, das andere im Hüft- und Kniegelenk gestreckte und im Sprunggelenk gebeugte eingedrehte Bein heben und senken; rechte Hand fixiert das Becken.



Rückenlage, Beine angewinkelt, Arme in Vorhalte, Rumpfvorbeuge (vom Kopf beginnend wird ein Wirbel nach dem anderen von der Unterlage abgehoben) bis Füße beginnen, den Bodenkontakt zu verlieren