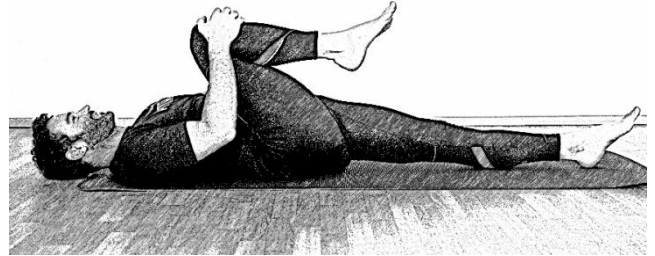




Dehnung des Rückenstreckers, der Gesäß-, und hinteren Oberschenkelmuskulatur:

Sie liegen auf einem festen Untergrund und ziehen ein Knie zu Ihrer Brust. Drücken Sie das Knie 10 Sekunden Richtung Decke, lösen die Anspannung und verstärken dann die Dehnung. Das gegenüberliegende Bein bleibt gestreckt am Boden.

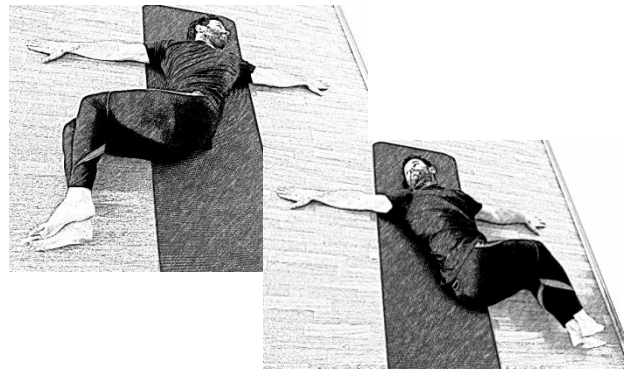
5x drücken, 5x dehnen, Seitenwechsel, 2 Zyklen, bei Schmerzen im unteren Rücken



Eigenmobilisation des Brust-Lenden-Übergangs (Hüftrollen):

Auf einem festen Untergrund liegen Sie auf dem Rücken, Ihre Arme sind seitlich ausgebreitet. Hüft- und Kniegelenke werden zu 90° abgewinkelt. Ihre Knie werden wechselseitig bis zum Boden geführt. Der Kopf dreht jeweils zur gegenüberliegenden Seite.

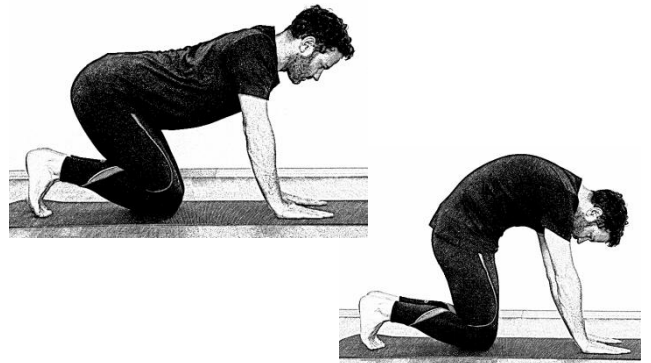
10x links/10x rechts, 2x Zyklen, 3x wöchtl.



Eigenmobilisation der LWS:

Sie knien auf einem festen Boden und stützen sich auf Ihre Hände. Im Wechsel bilden Sie nun langsam einen Buckel, und ein mildes Hohlkreuz und halten die Position jeweils 3 Sekunden. Der Blick geht dabei zum Boden.

15 Wiederholungen, 2x wiederholen, 3x wöchtl.



Vierfüßlerstand zur Kräftigung der LWS:

Sie knien auf einem festen Boden und stützen sich auf ein Knie und die Handfläche der Gegenseite. Strecken Sie langsam den freien Arm und Bein in die Waagrechte, und bringen dann Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammen. Der Bauch bleibt eingezogen, und der Blick geht zum Boden.

20x je Seite, 3 Zyklen wiederholen, 3x wöchtl.

