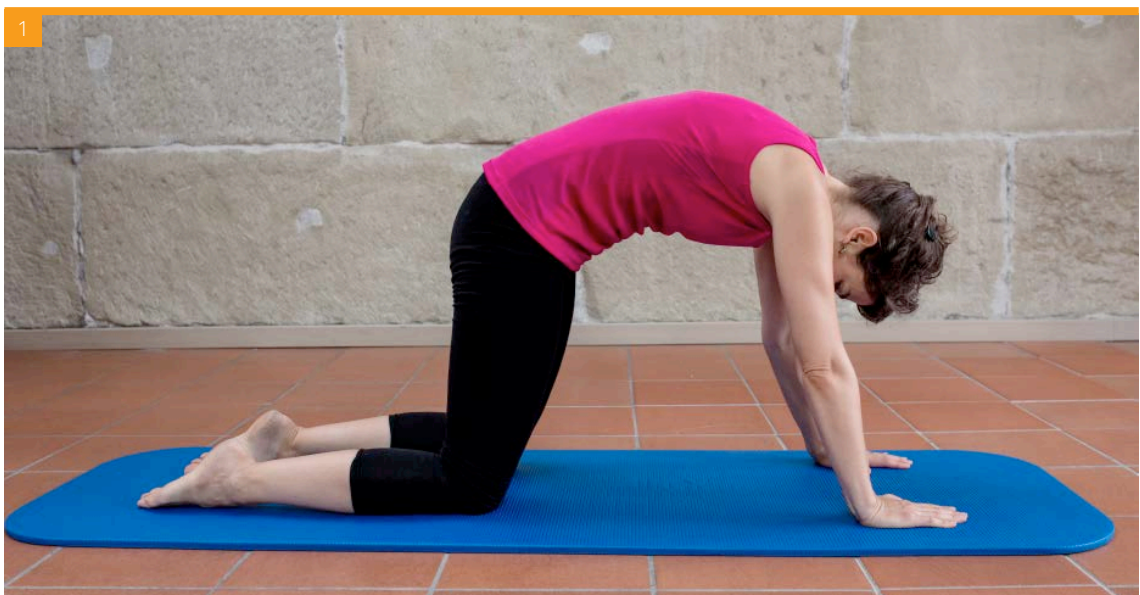


## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 1

### **Katzenbuckel-Übung**

Rundrücken mit Bauchnabel nach oben ziehen und Steissbein hineinziehen. Rücken und Bauchnabel abwechselnd nach unten drücken. Abwechseln. Wiederholung: 5 bis 10 Mal.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 2

### **Embryostellung**

Arme nach vorne strecken und Gesäss nach hinten ziehen. Wiederholung: 5 bis 10 Mal.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 3

### **Kreuz entlasten**

Auf den Rücken liegen und beide Bein anheben.  
Dauer: 20 Sekunden halten.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 4

### **Gesäßmuskel dehnen**

Auf Rücken liegen und abwechselungsweise linkes und rechtes Bein in die Richtung der gegenüberliegenden Schulter anheben. Dauer: 20 Sekunden halten.

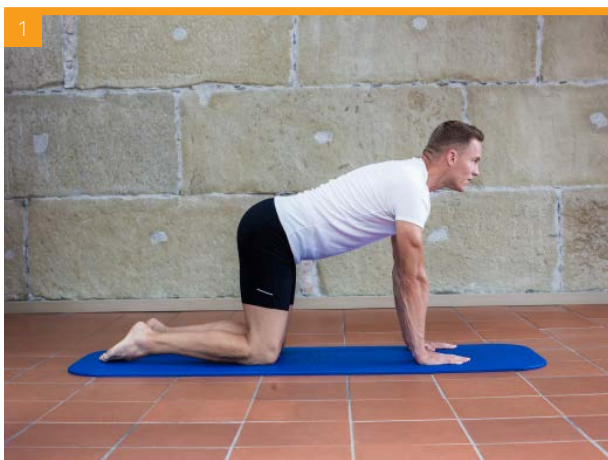




## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 5

### **Vierfüßlerstand, Diagonale Streckübung**

Arm und gegenüberliegendes Bein abwechselungsweise heben und strecken. Dauer und Wiederholung: 3 Sekunden je Seite halten, pro Seite 3 Mal wiederholen.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 6

### Das Brett

Auf Zehen und Unterarme abstützen. Rumpf heben. Bauch und Gesäss anspannen und Fersen nach hinten ziehen. Dauer und Wiederholung: 20 Sekunden halten, 3 Serien.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 7

### Das Brett mit Bein heben

Abwechselnd linkes und rechtes Bein gestreckt anheben. Dauer und Wiederholung: 10 bis 20 Sekunden halten, 3 Serien.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 8

### **Schulterstand mit angewinkelten Beinen**

Becken anheben, so dass eine gerade Linie zwischen Schulter, Hüfte und Knien entsteht. Gesäss fest anspannen. Dauer und Wiederholung: 10 Sekunden halten, 3 Serien.





## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 9

### Schulterstand mit Bein strecken

Gesäss anheben. Abwechselnd linkes und  
rechtes Bein strecken. Dauer und Wiederho-  
lung: 10 bis 20 Sekunden, 3 Serien.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 10

### Rückenlage Sit-ups

Beide Beine anwinkeln. Arme nach vorne strecken und Kopf einrollen. Rumpf anheben. Wiederholung: 10 bis 20 Mal.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 11

### **Bauchmuskulatur dehnen**

Hände neben Brustkorb abstützen und Oberkörper anheben. Bauchnabel fallen lassen. Position halten. Wiederholung: 10 bis 20 Sekunden, 3 Serien.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 12

### **Seitlicher Ellbogenstand rechts und links**

Abstützen auf Aussenseite des Fusses oder auf angewinkelte Knie. Position halten.

Wiederholung: 10 bis 20 Sekunden, 3 Serien.

