

LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 1

Katzenbuckel-Übung

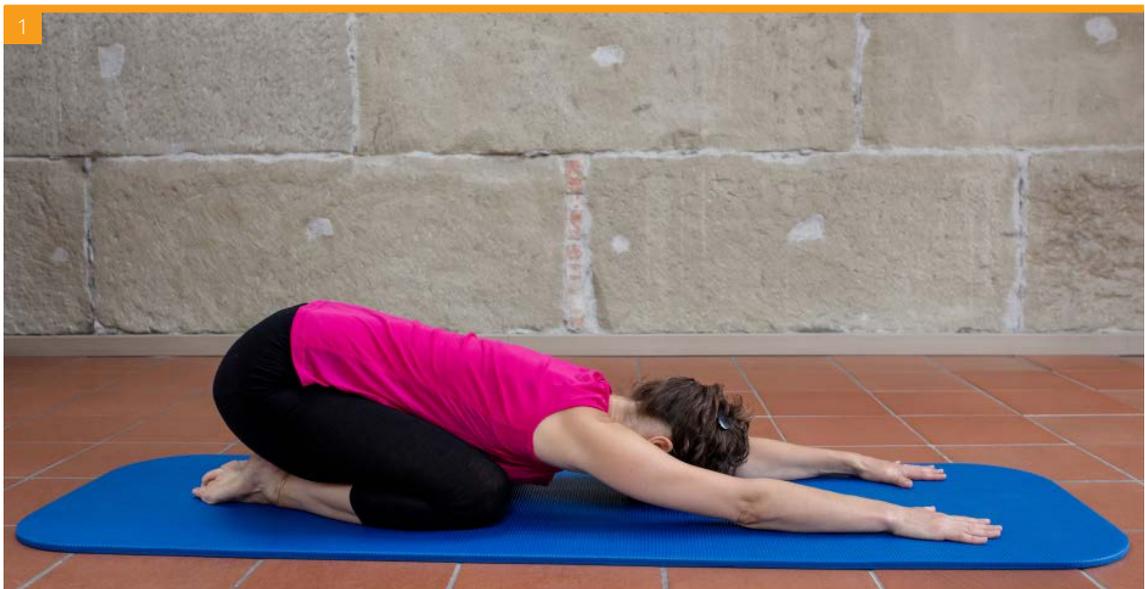
Rundrücken mit Bauchnabel nach oben ziehen und Steissbein hineinziehen. Rücken und Bauchnabel abwechselnd nach unten drücken. Abwechseln. Wiederholung: 5 bis 10 Mal.



LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 2

Embryostellung

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



LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 3

Kreuz entlasten

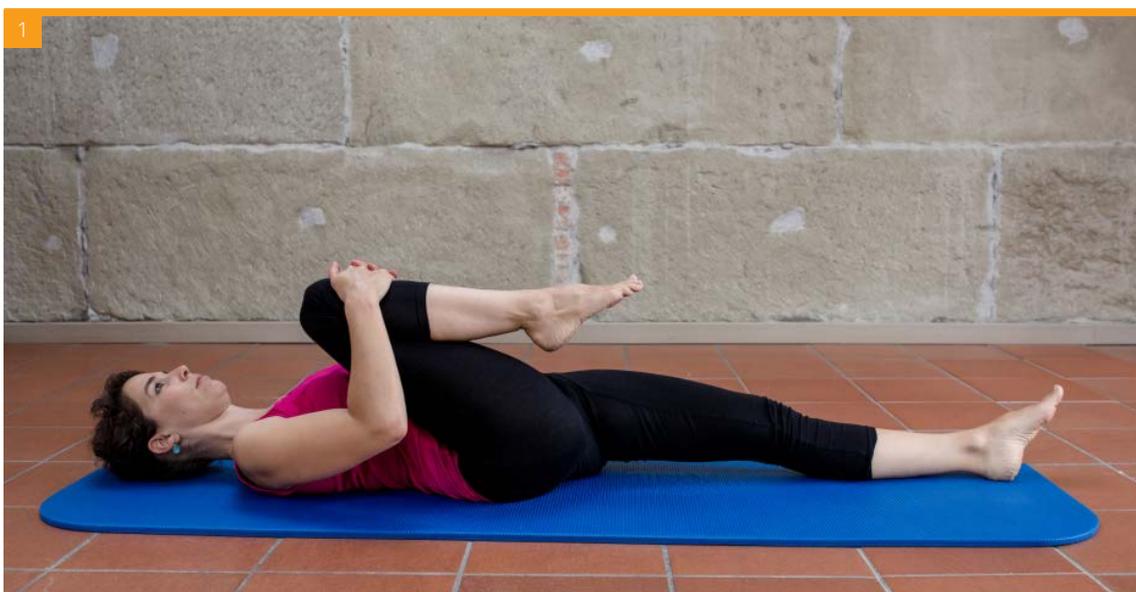
Auf den Rücken liegen und beide Bein anheben.
Dauer: 20 Sekunden halten.



LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 4

Gesäßmuskel dehnen

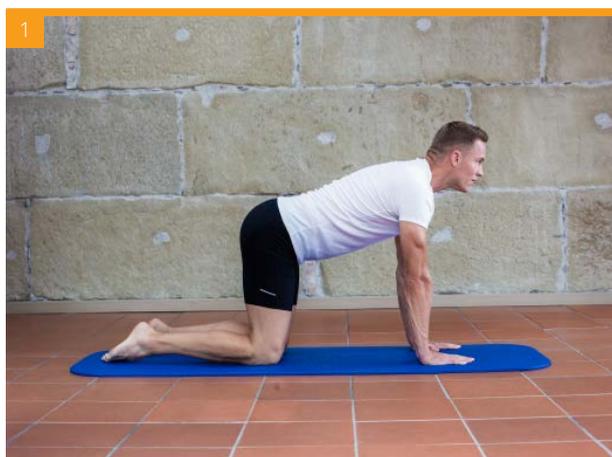
Auf Rücken liegen und abwechselungsweise linkes und rechtes Bein in die Richtung der gegenüberliegenden Schulter anheben. Dauer: 20 Sekunden halten.



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

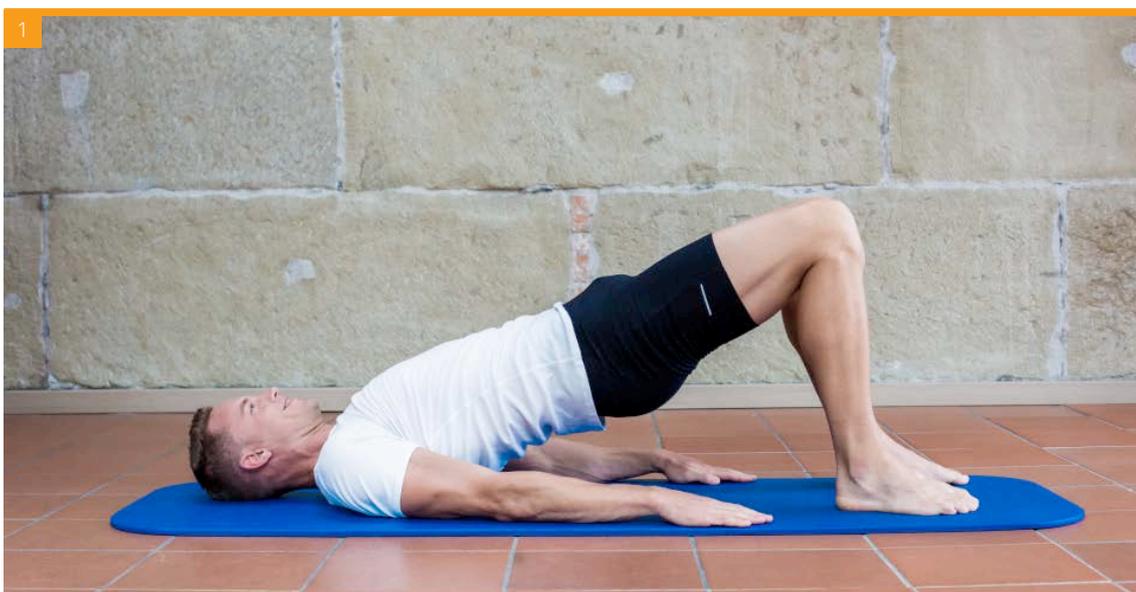
Abwechselnd linkes und rechtes Bein gestreckt anheben. Dauer und Wiederholung: 10 bis 20 Sekunden halten, 3 Serien.



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

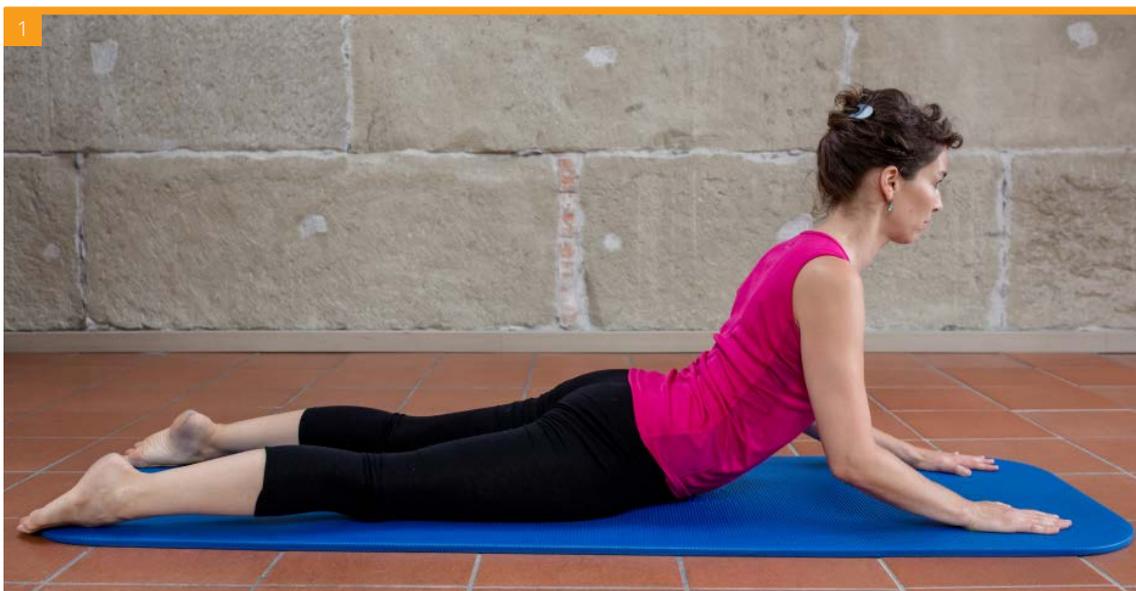
Beide Beine anwinkeln. Arme nach vorne strecken und Kopf einrollen. Rumpf anheben. Wiederholung: 10 bis 20 Mal.



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.

