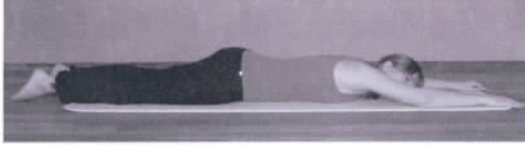


# ÜBUNGEN FÜR DIE LENDENWIRBELSÄULE



## Wirbel wieder geschmeidig werden lassen

- Bauchlage, die Hände weit nach vorne ablegen (über die Handposition wird die Intensität der Übung bestimmt).
- Nun die Ellbogen strecken und den Oberkörper somit in eine leichte physiologische Lordose drücken (leicht ins Hohlkreuz drücken).

→ 2x 10 Wdh / 2 x pro Tag



Nur so weit in die Streckung gehen, wie es für Sie noch angenehm ist. Der restliche Körper ist völlig entspannt.



## Besseres Aufrichten (Dehnung des Hüftbeugers)

- Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne.
- Rechtes Knie wird auf einer Decke auf dem Boden abgelegt.
- Jetzt wird das rechte Knie mit der Unterlage soweit nach hinten geschoben bis eine gute Vordehnung spürbar ist.
- Hände auf dem linken Oberschenkel ablegen.

→ 4-6 Atemzüge lang halten und mit jeder Ausatmung Becken sanft nach vorne unten schieben.  
→ Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



Kniegelenk und Sprunggelenk bilden dabei eine Linie!



## Freies Becken (Dehnung der Oberschenkelhinterseite)

- Gesäß nach hinten schieben, linkes Bein strecken und Fußspitzen anziehen.
- Rechtes Knie auf dem Boden ablegen.
- Hände stützen beidseitig auf einem Yoga-Block oder wahlweise auch zwischen zwei Stühlen.

→ 4-6 Atemzüge lang halten: mit jeder Ausatmung Dehnung verstärken.  
→ Wiederholen sie die Übung auf der anderen Seite.



## Freiheit (Querdehnung)

- Rückenlage, linke Hand auf die Außenseite des rechten Knie legen und das Bein auf die gegenüberliegende Seite führen.
- Der gleichseitige Arm wird zur Seite abgelegt.
- Kopf wird zur gleichen Seite gedreht.

→ 4-6 Atemzüge lang halten: mit jeder Ausatmung Dehnung verstärken.



## Entlastung (unterer Rücken)

- Beine nach hinten schwingen.
- Knie auf der Stirn ablegen.

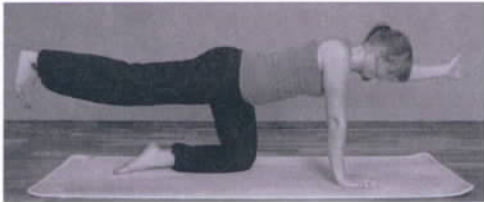
→ Tief Ein- und Ausatmen.  
→ Position halten solange es angenehm ist.



### Bewegliche Wirbelsäule (Katze & Kuh)

- Vierfüßlerstand, Hände unter der Schulter und Knie unter die Hüfte.
- Hände sind schulterbreit und die Beine hüftbreit auseinander.
- **1. Phase „Kuh-Position“:** Rücken entspannt durchhängen lassen und Kopf in den Nacken legen und tief einatmen.
- **2. Phase „Katzen-Position“:** Rücken zu einem Buckel formen und den Kopf dabei einrollen und tief ausatmen.

→ 4-6 mal im eigenen Atemrhythmus wiederholen.



### Starker Rücken

- Vierfüßlerstand, Arme und Schulter bzw. Knie und Hüfte in einer Linie.
- Bein und den gegenüberliegenden Arm strecken.
- Wichtig: Bauchspannung halten!
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

→ 3x 10 Wiederholungen beidseitig Arm und Bein diagonal anheben.

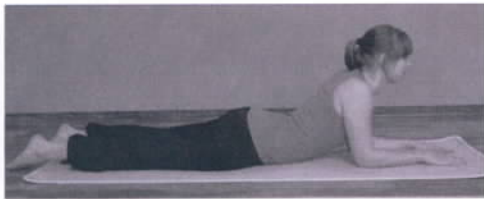


### Starker Rücken (Skispringer)

- Dicke Decke unter den Bauch legen und den Oberkörper ein wenig vom Boden. Abheben, so dass Becken und Rücken in einer Linie sind.
- Die Arme in Richtung Fersen ausstrecken, dabei den Nacken langziehen.
- Der Blick bleibt während der ganzen Übung auf den Boden gerichtet.
- Spannung 5 Sek. Halten.

→ 2x 10 Wdh. / 2x pro Tag

### Entspannungspositionen



### Sphinx

- Bauchlage, auf die Unterarme gestützt.
- Der Rest des Körpers ruht entspannt auf der Unterlage.
- Abends zum Entspannen: z.B. beim Lesen oder Fernsehen.

→ max. 5-10 Minuten.



### S.O.S. Position (für den Notfall auch im Feierabend/ oder bei akuten Beschwerden)

- Rückenlage, ein Kissen unter den Kopf.
- Die Beine so auf den Stuhl oder Ball legen, dass die Knie und Hüften im rechten Winkel zueinander stehen.
- Ball mit den Beinen entspannt nach links und rechts rollen.



### Zug für den unteren Rücken

- Bauchlage über die Tischkante, so dass das Becken darüber hinaus hängt (mit einem Kissen abpolstern).
- Die Knie beugen und mit den Händen seitlich an der Tischkante festhalten.
- Das Gewicht der Beine soll den Rücken entlasten und die Rückenmuskulatur dehnen.

→ Position halten, solange es angenehm ist.