

## Übungsprogramm: Lendenwirbelsäule

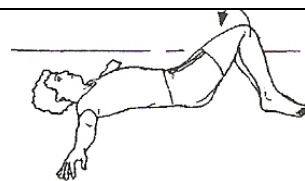
**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine ausgestreckt

**Ausführung:** Ein Knie so weit wie möglich zur Brust heranziehen.  
3 Sekunden festhalten und langsam das Bein wieder ablegen.  
10 x pro Seite wiederholen.



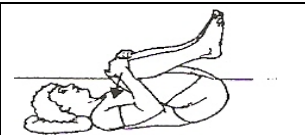
**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine gebogen, Füße aufgestellt.

**Ausführung:** Die Knie so weit wie möglich nach rechts bewegen. Die Füße bleiben hierbei am Boden stehen und auch die Schultern bleiben am Boden.  
10x pro Seite wiederholen.



**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine gebogen, Füße aufgestellt.

**Ausführung:** Beide Knie zur Brust bringen und mit den Händen umfassen. 10 Sekunden festhalten und dann die Beine wieder abstellen.  
3x wiederholen.

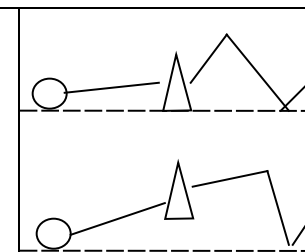


**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine gebogen, Füße aufgestellt.

**Ausführung:** Das Becken vom Boden abheben und nur noch mit den Fersen und den Schulterblättern abstützen.

**Dosierung:** 3 Sekunden in der Position bleiben und das Becken wieder ablegen. 20 x wiederholen.

**Achtung!:** Nur mit den Fersen und den Schulterblättern abstützen und nicht mit den Ellenbogen kompensieren.



**Ausgangshaltung:** Vierfüßlerstand, Die Hüften über den Knien und die Schultern über den Händen

**Ausführung:** Ein Bein und den diagonalen Arm ausstrecken.

**Dosierung:** 10 x pro Seite.

**Achtung!:** Den Rücken und das Becken gerade halten und nicht verdrehen!



**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine gebogen, Füße aufgestellt.

**Ausführung:** Das Becken mit Hilfe Der Bauchmuskulatur langsam nach hinten kippen. Der Rücken wird hierbei flach auf den Boden gedrückt. Dann den Bauch entspannen und die Lendenwirbelsäule vom Boden lösen. 20 x wiederholen

