

Mobilisation der Lendenwirbelsäule

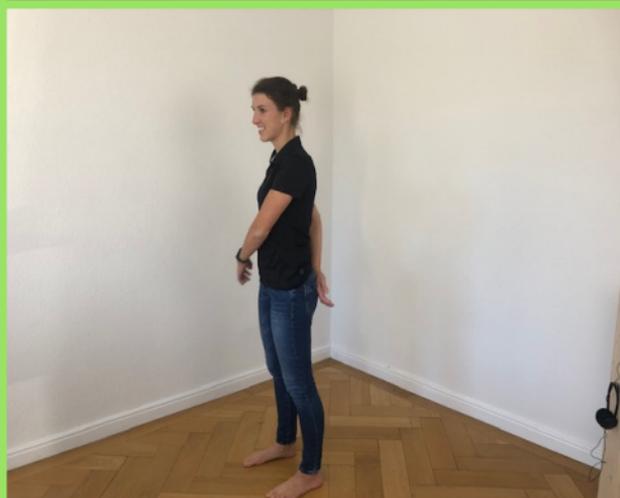
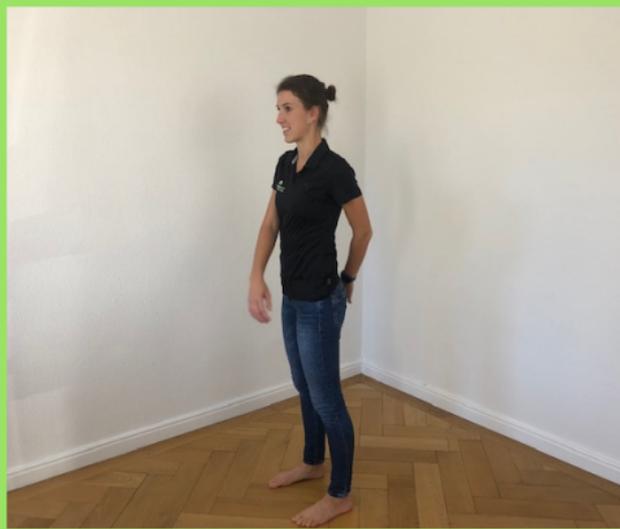
ROTATION

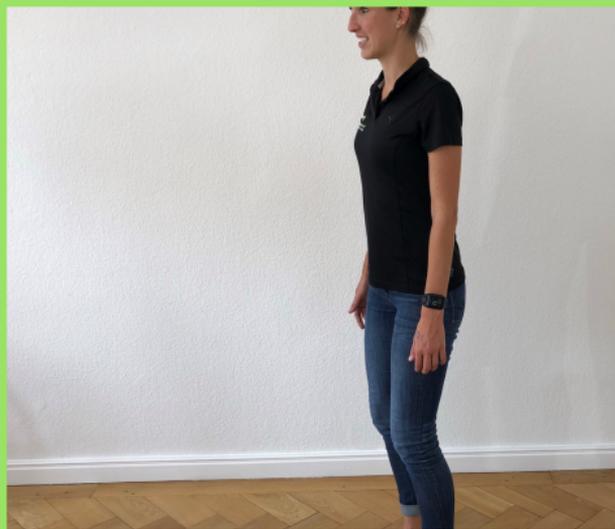
Ausgangsstellung: Stand, Hände seitlich am Körper, hüftbreiter Stand

Bewegungsabfolge:

- Oberkörper nach rechts und links rotieren - Arme locker mitführen

Wiederholungen: 10x





Mobilisation der Lendenwirbelsäule

BEUGEN UND STRECKEN IM STAND

Ausgangsstellung: Stand, Arme seitlich am Körper, Knie leicht gebeugt

Bewegungsabfolge:

- Oberkörper Wirbel für Wirbel nach vorn abrollen - Arme vorn baumeln lassen
- langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrollen - Arme Richtung Decke strecken

Wiederholungen: 5x

Dehnung: Position ca. 15 Sekunden halten (auch zur Hüftgelenks - Mobilisation)





Kräftigung der Rückenmuskulatur

UNTERARMSTÜTZ

Ausgangsstellung: Stand vor Tisch/
Stuhl

Bewegungsabfolge:

- Unterarme auf dem Tisch oder Sitzfläche positionieren
- Bauchspannung aktivieren, Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen

Steigerung: Unterarmstütz auf dem Boden

Wiederholungen: 2x15 Sekunden halten - zeitliche Steigerung möglich

