

Mobilisierung der Lendenwirbelsäule

Alle Übungen im schmerzfreen Bereich ca. 1-2 Minuten durchführen!

Die Übungen können im Wechsel langsam mit weiten Bewegungen oder kurz und flott ausgeführt werden!

Rückenlage:

-) Beine ausgestreckt; Vorfüße heranziehen + Knie durchstrecken; abwechselnd ein Bein fußwärts langschieben (Vorstellung: eine Kiste steht an den Fußsohlen und soll mit den Fersen weggeschoben werden) „Twist“

Variation: Beine dabei hüftbreit aufstellen — abwechselnd Knie langschieben

-) Beine hüftbreit aufstellen; Becken vor/zurückkippen (Vorstellung: Lendenwirbelsäule wandert in Richtung Hohlkreuz und dann rund nach unten gegen die Unterlage drücken) „Wippe“

-) Beine hüftbreit aufgestellt; beide Knie zur linken Seite bewegen — zur Mitte zurück — zur rechten Seite bewegen; jeweils nur so weit bewegen, sodass das Becken auf der Unterlage liegen bleibt, „Scheibenwischer“

Seitenlage:

-) beide Knie leicht gebeugt; ev. kleinen Polster zwischen den Beinen einklemmen; Becken vor/zurückkippen

Aufrechter Sitz + Füße sind am Boden abgestellt:

-) Becken vor/ zurückkippen

-) abwechselnd linken/rechten Beckenkamm in Richtung Rippenbögen hochziehen (abwechselnd eine Pobacke von der Unterlage ablösen); Oberkörper bleibt dabei aufrecht

-) Hände vorm Brustkorb verschränken; Oberkörper + Kopf langsam zur linken/rechten Seite drehen

-) abwechselnd linkes/rechtes Knie bzw. Oberschenkel nach vorne schieben

Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur

Rückenlage

Grundspannung (GS): beim Ausatmen Bauchnabel nach innen ziehen (Vorstellung: bei einer engen Hose den Knopf zumachen)

-) GS+ ein Bein abwechselnd von der Matte abheben



-) GS + beide Beine nacheinander von der Matte abheben, Hüftgelenke und Kniegelenke sind 90° abgewinkelt, abwechselnd mit einem Fuß auf der Matte antippen



Seitenlage

-) mit der oberen Hand eine Faust machen, diese stützt auf Brusthöhe vor dem Körper, GS+ Faust drückt in die Matte

