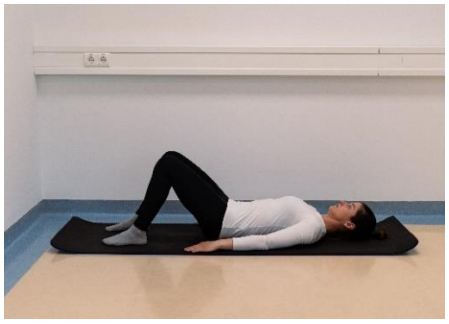
Lendenwirbelsäule I

MED.VITAL BADEN
GESUNDHEIT HOCH DREI

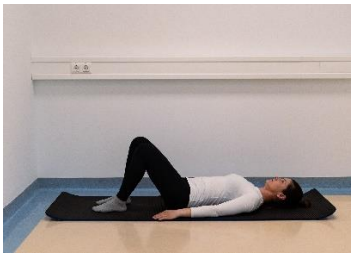
Beckenkippen in Rückenlage



10 Wiederholungen – 1 Satz

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Kippen Sie nun das Becken bis Ihre Lendenwirbelsäule flächigen Kontakt auf der Unterlage hat. Die Bauchmuskulatur wird aktiviert, das Steißbein ist minimal vom Boden abgehoben. Kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Mobilisation der Seitneigung



10 Wiederholungen – 1 Satz

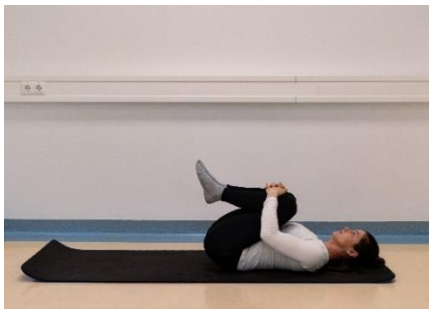
Legen Sie sich auf den Rücken und aktivieren Sie Ihre Bauchmuskeln, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Schieben Sie abwechselnd die rechte und die linke Ferse so weit wie möglich von Ihrer Körpermitte weg. Die Flanke auf der gegenüberliegenden Seite verkürzt. Bei der Variante mit aufgestellten Beinen, schieben Sie abwechselnd das rechte und das linke Knie von Ihnen weg.

Mobilisation der Rotation

10 Wiederholungen – 1 Satz

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße auf. Strecken Sie Ihre Arme im rechten Winkel zur Seite. Ziehen Sie das Kinn leicht Richtung Brustbein. Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur und senken Sie abwechselnd Ihre Beine nach links und rechts ab. Der Kopf dreht zur Gegenseite. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern in flächigem Kontakt mit der Unterlage bleiben und Sie die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Knieumarmung



5 Wiederholungen – 1 Satz

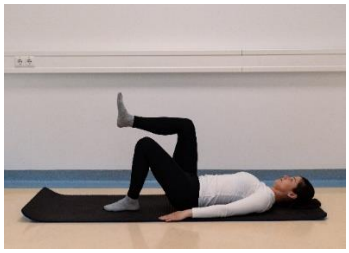
Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie nacheinander beide Beine an und umklammern Sie mit beiden Armen. Der Rücken ist rund. Halten Sie die Position für 10 Sekunden und stellen Sie anschließend ein Bein nach dem anderen ab.

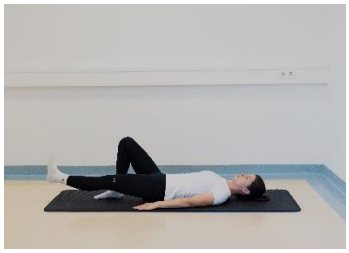
Bridging

10 Wiederholungen – 3 Sätze

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und heben Sie Ihr Becken an, bis Ihre Oberschenkelvorderseite eine gerade Linie mit dem Oberkörper bildet. Aktivieren Sie die Bauchmuskulatur, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur (Transversus abd.)





10 Wiederholungen – 3 Sätze

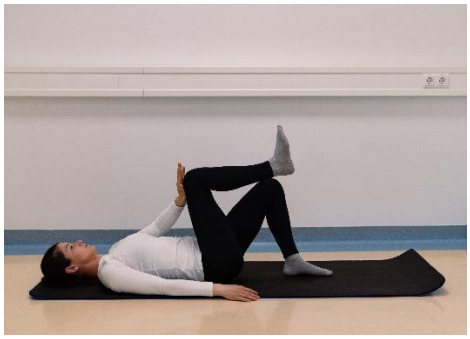
Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur und heben Sie ein Bein langsam an, bis Hüft- und Kniegelenk einen rechten Winkel bilden. Die Lendenwirbelsäule hat flächigen Kontakt zur Unterlage, während sie das angewinkelte Bein langsam nach vorne ausstrecken. Wiederholen Sie die Übung abwechselnd auf beiden Seiten.

Beinheben bei aktivierter Bauchmuskulatur

10 Wiederholungen – 3 Sätze

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie ein Bein, bis Ihre Hüfte 90° gebeugt ist. Heben Sie das andere Bein in die gleiche Position. Die Lendenwirbelsäule bleibt dabei flach auf der Unterlage und die Bauchmuskulatur bleibt angespannt. Senken Sie abwechselnd einen Fuß Richtung Unterlage ab, ohne dass dieser die Unterlage berührt und kehren Sie zurück in die Beugung.

Isometrische Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



10 Wiederholungen – 3 Sätze

Legen Sie sich auf den Rücken und beugen Sie ein Hüftgelenk auf 90°. Legen Sie die gegenüberliegende Hand auf der Oberschenkelvorderseite ab und üben Sie konstanten Druck nach unten aus. Es findet keine sichtbare Bewegung statt (Hand und Knie drücken gegeneinander). Halten Sie den Druck für 10 Sekunden.