

Übungen für die LWS



1. Bridging (Brücke bauen)

- Rückenlage, Beine aufgestellt, dann den Po in die Luft heben
- ✘ 3 Sätze 15 Wiederholungen



2. Beckenmobilisation

- Rückenlage, beide Beine lang liegend, Knie bleiben gestreckt, die Fersen werden im Wechsel herausgestreckt
- ✘ 10 x 20 Wiederholungen



3. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- Rückenlage, ein Bein gestreckt auf dem Boden liegen lassen, das andere Bein mit beiden Händen hinten festhalten und dann das Knie strecken
- ✘ Mindestens 30 Sekunden halten, beide Beine 10 x Wiederholungen



4. Bauchmuskeltraining (Handtuch Training)

- Beide Knie gebeugt in Rückenlage in die Luft
- Knie und Hände so fest zusammendrücken, daß man das Handtuch nicht rausziehen kann!
- ✗ 3 x 10 Wiederholungen 10 sec halten

5. Schräge Bauchmuskeln trainieren

- Ein Knie gebeugt in die Luft und dann in der Diagonalen (linke Hand rechtes Knie) so fest zusammendrücken, daß man das Handtuch nicht rausziehen kann
- ✗ 3 x 10 Wiederholungen 10 sec halten
- ✗ im Wechsel



6. Knie rechts links fallenlassen!

- Rückenlage Beine aufgestellt, die Schultern und Arme abgespreizt auf dem Boden liegen lassen, Knie nach links Kopf nach rechts
- ✗ 5 x 20 Wiederholungen

