



LENDENWIRBELSÄULE

Übung 1:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Sie heben das rechte und linke gebeugte Bein nacheinander auf, Sie legen die Hände vom oben auf die Knie und beim Einatmen drücken Sie die Knie gegen die Hände. Beim Ausatmen ziehen Sie die Knie zum Brust an und das Kreuzbein wird von der Matte angehoben. Sie wiederholen ein paarmal, die Füße kehren sich zum Boden zurück und Sie entspannen sich.

Übung 2:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Sie heben nacheinander das rechte und linke gebeugte Bein hoch, Sie legen die Hände auf die Knie, machen mit Ihren Armen einen Kreis rechtsherum und massieren den unteren Teil des Rückens. Sie atmen frei, halten Ihre Schultern breit. Sie machen den Kreis auf die andere Seite, danach legen Ihre Füße wieder auf die Matte und entspannen Ihre Arme neben dem Körper.

Übung 3:

L1 Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Sie strecken Ihr linkes Bein am Boden, der Rücken liegt auf der Matte und Sie strecken wechselhaft die Füße und dann ziehen die Beine zurück. Wiederholen Sie ein paarmal und wechseln Ihre Beine. Dann legen Sie Ihre Füße wieder auf die Matte und entspannen Sie sich.

Übung 4:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Ihre Füße sind fest am Boden aufgestützt. Heben Sie die rechte Hüfte auf, legen Sie sie zurück, heben Sie die linke Hüfte auf und legen Sie sie zurück. Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen Sie sich danach.

Übung 5:



Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Spreizen Sie die Arme ab, schieben Sie die Füße ein bisschen in die Seite (mattebreit). Neigen Sie die Knie nach rechts, den Kopf nach links. Sie strecken sich mit Ihrem linken Knie in die Seite, Ihre linke Schulter bleibt auf der Matte, Ihr Atem ist frei. Dann wechseln Sie die Seite fließend und wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 6:

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

Beim Ausatmen ziehen Sie mit Ihrer oberen Hand den oberen Knie zum Brust an und beim Einatmen strecken Sie den Arm und das Bein. Wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie die Übung auch auf der anderen Seite.

Übung 7:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Sie bewegen nur Ihr Becken – Sie bemühen sich, Ihr Gesäß zur Decke zu heben, nicht im Brustbereich abzusinken und im Gegenteil das Steißbein zwischen die Knie zu bewegen und nicht anderswo im Rückenbereich zu krümmen. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 8:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gestreckt, die Arme liegen neben dem Körper, der Rücken gestreckt auf der Matte und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden).

Spannen Sie nur die rechte Hälfte des Gesäßes an und entspannen Sie fließend, dann spannen Sie beide Hälften an und entspannen Sie fließend. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 9:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Entfernen Sie den Kissen von dem Kopf und schieben Sie die Fersen näher zum Gesäß.

Drücken Sie die Füße gegen den Boden und heben Sie fließend das Gesäß und den Rücken von



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,
nicht ins Krankenhaus**

der Matte auf bis zu untere Kanten der Schulterblätter. Dann legen Sie den Wirbel nach
Wirbel wieder zurück, das Gesäß bleibt frei. Atmen Sie frei und wiederholen Sie ein paarmal.