

Übungsprogramm für die Lendenwirbelsäule

	<p>Legen Sie sich auf den Rücken beginnen Sie mit der Bewegung der Fußzehen und anschließend mit Strecken , Beugen und Kreisen der Füße in alle Richtungen</p> <p>Bauen Sie nun von den Füßen her eine Ganzkörperspannung auf, indem Sie Füße hochziehen-die Knie nach unten drücken-das Gesäß fest anspannen und die Schultern und Arme fest auf die Matte spannen ca. 20 s halten – dann die Spannung lösen 3 mal ausführen</p>	
	<p>Stellen Sie die Beine an, ziehen Sie die Füße hoch, stemmen Sie ihre Fersen ein, drücken Sie die LWS nach unten, Hände im Handgelenk hoch ziehen Ellenbogen sind leicht gebeugt-Schultern nach hinten unten spannen mit den Handwurzeln nach vorn gegen einen gedachten Widerstand stemmen, der Kopf kann leicht angehoben werden</p> <p>Aus der vorherigen Grundspannung können verschiedene Arm- und Beinbewegungen unter Anspannung ausgeführt werden z.B. Maikäfer</p>	
	<p>Bauchmuskelkräftigung für die geraden Bauchmuskeln Bauchmuskelkräftigung für die schrägen Bauchmuskeln</p>	
	<p>Rückenklassiker Beine angestellt - Gesäß ausheben</p> <p>Varianten möglich z.B. Bewegungen der Beine oder des Beckens oder Verkleinerung der Unterstützungsfläche</p>	
	<p>Dehnung der LWS-Muskulatur, Entlastung der Bandscheiben und Wirbelkörper</p> <p>Gebeugte Beine an den Bauch ziehen Fortgeschrittene können sich aus dieser Lage zum Sitz aufschaukeln und damit die WS mobilisieren</p>	
	<p>Rückenlage angestellte Beine zur rechten Seite ablegen den linken Arm nach außen oben ablegen in die gedehnte Seite atmen ca. 25 s dann die Seite wechseln Arme heben und senken Beine strecken und beugen</p>	

Wenn Sie dieses Programm täglich ausführen, können Sie ihre Rückenschmerzen vergessen

Übungsprogramm für die Lendenwirbelsäule

	<p>Dehnung der hinteren Beinmuskulatur ein Bein anstellen das andere Bein nach oben strecken Kleine Kreise mit dem Bein ausführen, danach den Fuß heranziehen, Knie strecken angestrebt wird ein gerades Bein oder Beide Beine strecken Die Dehnung 20 s halten dann wechseln des Beine</p>	
	<p>Seitlage legen Sie sich gerade auf die Seite und heben Sie das obere Bein ab ca. 30 cm Sie können das Bein aber auch maximal anheben Sie können auch mit dem Bein Kreise ausführen</p>	
	<p>Legen Sie das obere Bein vor dem anderen Bein ab und heben Sie das hintere Bein ab Sie beugen das Bein von vorn unten nun nach hinten oben Heben Sie Arm und Bein gleichzeitig an</p>	
	<p>Bauchlage Füße auf die Zehen stellen- Knie abheben – Gesäß fest anspannen- Bauchmuskeln anspannen d.h. den Bauchnabel bewusst nach innen ziehen zur LWS hin Aus der angespannten Bauchlage können nun die verschiedensten Übungen mit den Armen und Beinen ausgeführt werden</p>	
	<p>Richten Sie sich über die Knie – Ellenbogenlage zum Vierfüßlerstand auf von hier aus kann die LWS in allen Ebenen bewegt werden LWS z.B. mit dem Gesäß in Richtung Fersen gehen und jetzt wieder nach vorn bewegen mit dem Gesicht ein wenig über dem Fußboden Synonym Katze</p>	
	<p>Verschiedene Bewegungen mit den Armen und Beinen sind jetzt angesagt z. B. rechten Arm und linkes Bein strecken oder rechten Arm und rechtes Bein heben, den Oberkörper über eine Armbewegung nach außen oben aufdrehen Beide Seiten beüben</p>	

Wenn Sie dieses Programm täglich ausführen, können Sie ihre Rückenschmerzen vergessen