

Heimtrainingsprogramm

Lendenwirbelsäule

1 Mobilisation Beinpendel



2 x 10 Atemzüge pro Seite halten

Beine angewinkelt zur Seite ablegen, Kopf entgegengesetzt. Arme gestreckt zur Seite, Schultern bleiben am Boden.

2 Mobilisation



2 x 10 Wiederholungen

4-Füßler-Stand: Katzenbuckel: Rücken rund; Pferderücken: Schultern nach hinten ziehen und Rücken in Hohlkreuz bringen

3 Kräftigung



2 x 15 Wiederholungen/Seite

Diagonaler 4-Füßler-Stand: Entgegengesetzten Arm und Bein auseinanderschieben (Alternativ: Bauchlage)

4 Kräftigung



max. 3 Serien

Unterarmstütz: Ellbogen unter Schulter; Bauchnabel zur Wirbelsäule; Gesäß anspannen, Knie vom Boden lösen.

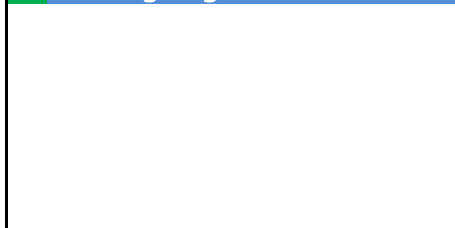
5 Kräftigung



max. 3 Serien/ Seite

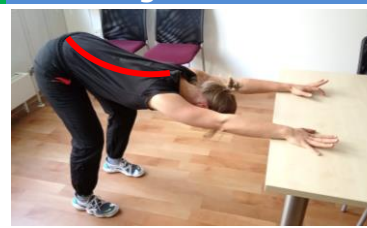
Seitstütz: Ellbogen unter Schulter; Beine angewinkelt; Becken vom Boden abheben. Schwerer: Beine gestreckt

6 Kräftigung



Hinweise zur Durchführung

7 Dehnung



10 Atemzüge halten

Hände auf Tischplatte; Gesäß nach hinten schieben; "Durchhängen"

8 Dehnung



10 x auf und ab

Lang Strecken und Hängen lassen im Wechsel