

Dehnung Untere Lendenwirbelsäule

WANN

Bei Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule, nach langem Stehen und Sitzen, bei „Bänderdehnschmerz“ im Bereich der Lendenwirbelsäule, bei „Hexenschuss“ (VORSICHT, nur sofern es der Schmerzzustand zulässt)

WARUM

Zur Entlastung der gesamten Lendenwirbelsäule

3-4mal.

II



II Ausgangsstellung

Rückenlage, beide Beine angestellt, Knie und Füße eng zusammen, Arme seitlich neben dem Körper, Kopf gerade.

III



III Ausführung

Beide Knie mit den Händen umfassen und eng zum Körper ziehen. Nun mit beiden Knien nach oben drücken, die Hände halten dagegen.

Anspannung ca. 6 Sekunden halten, danach 6 Sekunden lockerlassen.

Nun versuchen, die Knie noch weiter zum Körper heranzuziehen.

Wichtig

Nicht den Kopf überstrecken, evtl. den Kopf mit einem kleinen Kissen unterlagern.

Achtung

Nicht geeignet für Menschen, die einen dorsalen Bandscheibenprolaps der Lendenwirbelsäule haben!