

Dehnung untere Lendenwirbelsäule im Fersensitz

WANN

Nach langem Stehen und Sitzen, allgemein bei Steifheitsgefühl im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule

WARUM

Zur Entlastung und Dehnung der Lendenwirbelsäule

Ca. 5 Atemzüge halten, dann langsam wieder hochkommen

II



II **Ausgangsstellung**

Fersensitz, Knie und Füße etwa hüftbreit auseinander, Arme etwa schulterbreit weit nach vorne ausgestreckt.

II



II **Ausführung**

Gesäß nach hinten in Richtung Fersen schieben. Die Arme ziehen lang nach vorne. Kopf und Brustbein locker nach unten hängen lassen.

Eventuell kann die Stirn am Boden abgelegt werden.

Wichtig

Nicht die Schultern nach oben ziehen.

Achtung

Nicht nach Operationen und Schmerzen im Kniegelenk!