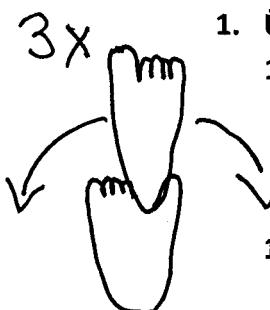


Wirbelsäule im Liegen lockern

Übung 1-3 jeweils 3x wiederholen; Übung 4 4x; Übung 5 6x

- die Stellungen jeweils mindestens **einen Atemzug halten** (besser 3 Atemzüge)
- Der Kopf dreht sich auf die gegenüberliegende Seite: **Bei Problemen mit der Halswirbelsäule ist Vorsicht geboten:** Blick am Anfang zur Decke gerichtet lassen!
- Den Nacken immer lang lassen!
- **Nicht mit Gewalt! Schmerzen achten! sanft!!!!**
- Das Becken darf sich bei allen Übungen abheben.
- Bei akuten Rückenschmerzen zum Arzt! Bei leichten Schmerzen erst die 2. Übung eine Woche lang üben, bis eine Besserung eintritt

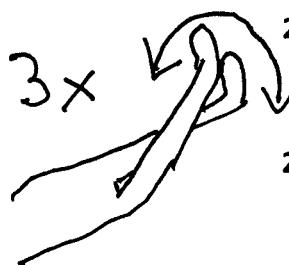


1. Übung

- 1.1. **rechte Achillessehne zwischen große und zweite Zehe des linken Fußes stecken**
 - 1.1.1. die Füße nach rechts drehen, den Kopf nach links (Nacken lang!), mindestens einen Atemzug halten.
 - 1.1.2. die Füße nach links drehen, den Kopf nach rechts.
- 1.2. **linke Achillessehne zwischen große und zweite Zehe des rechten Fußes stecken**
 - 1.2.1. die Füße nach links drehen, den Kopf nach rechts.
 - 1.2.2. die Füße nach rechts drehen, den Kopf nach links.

2. Übung

- 2.1. **rechtes Bein am Sprunggelenk über das Linke legen**
 - 2.1.1. Beine drehen nach rechts, Kopf nach links
 - 2.1.2. Beine drehen nach links, Kopf nach rechts
- 2.2. **linkes Bein am Sprunggelenk über das Rechte legen**
 - 2.2.1. Beine drehen nach links, Kopf nach rechts
 - 2.2.2. Beine drehen nach rechts, Kopf nach links.



3. Übung

- 3.1. **rechter Fuß steht neben linkem Knie**
 - 3.1.1. Knie nach rechts sinken lassen (**nicht plumpsen lassen!!!**), Kopf nach links
 - 3.1.2. Knie über das linke Bein drüber, links sinken lassen, Kopf nach rechts
- 3.2. **Linker Fuß steht neben rechtem Knie**
 - 3.2.1. Knie nach links sinken lassen (**nicht plumpsen lassen!!!**), Kopf nach rechts
 - 3.2.2. Knie über das rechte Bein drüber, rechts sinken lassen, Kopf nach links



4. Übung

- 4.1. **beide Beine beugen, Knie zum Oberkörper herholen, mit den Händen umfassen.**
 - 4.1.1. beide Beine nach rechts, Kopf nach links
 - 4.1.2. beide Beine nach links, Kopf nach rechts



5. Übung: Hände unter das Becken legen, Handfläche zum Boden, beide Daumen berühren das Kreuz- und Steißbein.

- 5.1. einatmen
 - 5.2. Luft anhalten, Lendenwirbelsäule, Kreuz- und Steißbein gegen Boden drücken.
 - 5.3. langsam ausatmen, entspannen
6. Übung: Arme neben den Körper legen, entspannen (am besten genauso lange, wie die Übungen gedauert haben)