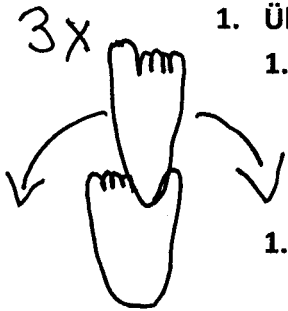


Wirbelsäule im Liegen lockern

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.

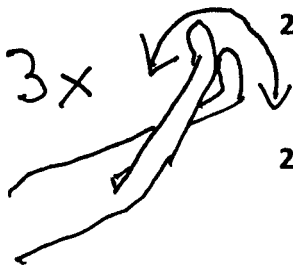
1.1.2. die Füße nach links drehen, den Kopf nach rechts.

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

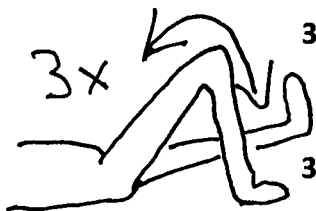
2.1.2. Beine drehen nach links, Kopf nach rechts

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

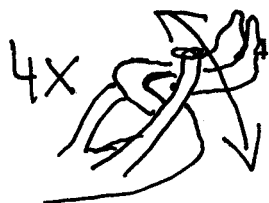
3.1.1. Knie nach rechts sinken lassen (**nicht plumpsen lassen!!!**), Kopf nach links

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)