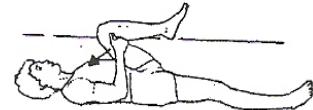


## Übungsprogramm: Lendenwirbelsäule

Sebastiaan van Dijk  
am Goldstein 4a  
61231 Bad Nauheim  
06032 992 944 0  
0176 457 653 79  
[www.physiovandijk.de](http://www.physiovandijk.de)

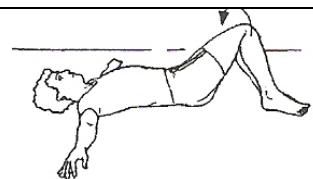
**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine ausgestreckt

**Ausführung:** Ein Knie so weit wie möglich zur Brust heranziehen.  
3 Sekunden festhalten und langsam das Bein wieder ablegen.  
10 x pro Seite wiederholen.



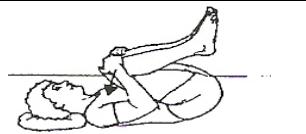
**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine gebogen, Füße aufgestellt.

**Ausführung:** Die Knie so weit wie möglich nach rechts bewegen. Die Füße bleiben hierbei am Boden stehen und auch die Schultern bleiben am Boden.  
10x pro Seite wiederholen.



**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine gebogen, Füße aufgestellt.

**Ausführung:** Beide Knie zur Brust bringen und mit den Händen umfassen. 10 Sekunden festhalten und dann die Beine wieder abstellen.  
3x wiederholen.

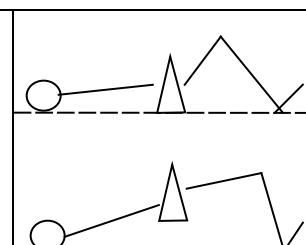


**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine gebogen, Füße aufgestellt.

**Ausführung:** Das Becken vom Boden abheben und nur noch mit den Fersen und den Schulterblättern abstützen.

**Dosierung:** 3 Sekunden in der Position bleiben und das Becken wieder ablegen. 20 x wiederholen.

**Achtung!:** Nur mit den Fersen und den Schulterblättern abstützen und nicht mit den Ellenbogen kompensieren.



Sebastiaan van Dijk, am Goldstein 4a, 61231 Bad Nauheim

Physio van Dijk

Sebastiaan van Dijk  
am Goldstein 4a  
61231 Bad Nauheim  
06032 992 944 0  
0176 457 653 79  
[www.physiovandijk.de](http://www.physiovandijk.de)

**Ausgangshaltung:** Vierfüßerstand, Die Hüften über den Knien und die Schultern über den Händen



**Ausführung:** Ein Bein und den diagonalen Arm ausstrecken.

**Dosierung:** 10 x pro Seite.

**Achtung!**: Den Rücken und das Becken gerade halten und nicht verdrehen!

**Ausgangshaltung:** Rückenlage, Beine gebogen, Füße aufgestellt.

**Ausführung:** Das Becken mit Hilfe Der Bauchmuskulatur langsam nach hinten kippen. Der Rücken wird hierbei flach auf den Boden gedrückt. Dann den Bauch entspannen und die Lendenwirbelsäule vom Boden lösen. 20 x wiederholen

