

# Dehnung untere Lendenwirbelsäule im Liegen

**WANN**

Nach langem Stehen und Sitzen, bei allgemeinem Steifheitsgefühl im Oberkörper und Rumpf. Gut Zur Vorbereitung für Sportarten wie Golf und Tennis

**WARUM**

Zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit im Rumpf, Dehnung der Gesäßmuskulatur und der seitlichen Rumpfmuskulatur

Pro Seite 3 bis 4mal 15 bis 20 Sekunden halten

**I**



## **I** Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine angestellt, Knie und Füße eng zusammen. Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgebreitet, Handflächen zeigen nach oben, beide Schulterblätter liegen am Boden auf.

**II**



## **II** Ausführung

Beide Knie langsam zu einer Seite absinken lassen, dabei bleiben die Knie eng zusammen und die Schulterblätter am Boden liegen. Der Kopf bleibt gerade oder kann vorsichtig zur Gegenseite gedreht werden.

**B**



## **B** Variante

Um eine stärkere Dehnung in der Gesäßmuskulatur zu erreichen, ein Bein ausstrecken, den "Gegenarm" wie oben seitlich am Boden ablegen. Mit dem anderen Arm das gegenüber liegende und gebeugte Bein an der Knieaußenseite greifen und über das getreckte Bein in Richtung Boden ziehen. Auch hier bleibt das Schulterblatt am Boden liegen.

## Wichtig

Die Knie nur so weit zum Boden führen, wie beide Schulterblätter noch am Boden liegen bleiben können. Schultern nicht hochziehen.

## Achtung

Nicht bei Bandscheibenvorfällen in der Lendenwirbelsäule!