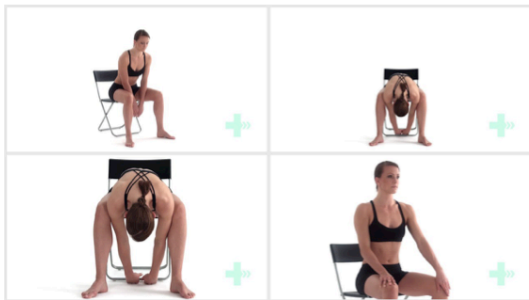


1. Aktive Rumpfbeugung im Stand

Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Schieben Sie langsam Ihre Hände an den Oberschenkeln entlang, bis zu Ihren Füßen. Beugen Sie sich nur so weit vor, wie es für Sie angenehm ist und achten Sie darauf, dass Ihre Knie gestreckt bleiben.

Halten Sie diese Position für einen Moment und richten Sie sich dann langsam wieder auf.

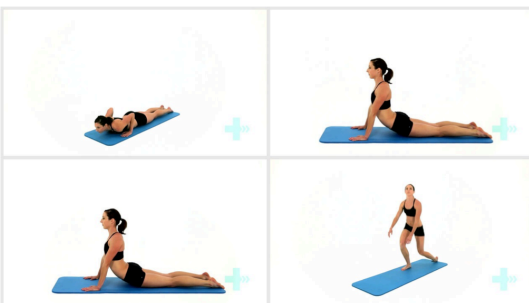
Hinweis: Bei Vorbeuge ausatmen. Bei Aufrichtung einatmen.



2. Rumpfbeugung im Sitz

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und beugen Sie sich langsam nach vorne, sodass Ihre Arme zwischen den Knien zum Boden gleiten. Kontrollieren Sie die Gleichmäßigkeit der Bewegung indem die Arme die inneren Oberschenkel berühren. Strecken Sie beide Arme unter den Stuhl, bis Sie eine Dehnung im unteren Rücken spüren. Atmen Sie tief ein und aus. Um sich wieder aufzurichten, legen Sie eine Hand ans Sprunggelenk, drücken Sie sich etwas hoch und legen Sie die andere Hand auf den Oberschenkel. Von dort aus richten Sie sich auf, in den Sitz.

Hinweis: Bei Vorbeuge ausatmen. Bei Aufrichtung einatmen.
Stets überprüfen: Geht es noch lockerer?



1. McKenzie: "Prone Push-Up" (Kobra)

Legen Sie sich auf den Bauch. Drücken Sie sich mit den Händen hoch, bis die Arme durchgestreckt sind. Das Becken bleibt auf dem Boden. Halten.

Hinweis: Versuchen Sie die Übung elastisch durchzuführen. Ein Kräfteinsatz ist hierbei nicht nötig.

Allgemeiner Hinweis:
Diese Übungen könnten im Schmerzfall helfen, mehr Bewegungsspielraum zu erhalten. Wichtig dabei ist, dass die Übungen mit Fokus auf eine lockere Durchführung ausgeführt werden. Nehmen Sie sich dafür Zeit.
Bei Anstrengungen - Ausatmen.