

## ÜBUNGEN FÜR DIE LENDENWIRBELSÄULE

# ÜBUNGEN GEGEN SCHMERZEN IM UNTEREN RÜCKEN

### LUMBOSAKRALE DEHNUNG



Liegen Sie auf dem Rücken, die Arme flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Knie gebeugt, Füße abgestützt. Beugen Sie Hüfte und Knie, ziehen Sie sie zur Brust, greifen Sie sie mit den Armen und beugen Sie dabei den Nacken nach vorne. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang.

#### Ausführung:

- 3 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

#### Ziele:

- Verbesserung der Flexibilität im unteren Rücken und in den Hüften.
- Löst Verspannungen im unteren Rücken und Kreuzbein.
- Dehnt die untere Rücken- und Gesäßmuskulatur.

## DEHNUNGSÜBUNG FÜR DIE OBERSCHENKELRÜCKSEITE AM BODEN



Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Beugen Sie eine Hüfte und heben Sie Ihr Bein mit gestrecktem Knie so weit wie möglich an, bis Sie eine Dehnung spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie sich nur, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**. Wechseln Sie das Bein.

Ausführung:

- 3 Wiederholungen.
- 1 Satz.

**Ziele:**

- Verbesserung der Oberschenkelflexibilität.
- Lösen Sie Verspannungen im unteren Rücken.
- Verbesserung der Beckenposition und der Hüftgelenkbalance.

## BRÜCKENÜBUNG MIT BEINHEBEN



Liegen Sie auf dem Rücken, die Arme flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Knie gebeugt, Füße abgestützt. Atmen Sie ein und aus, während Sie Ihr Becken anheben und Ihre Oberschenkel mit Ihrem Körper ausrichten. Heben Sie einen Fuß mit gestrecktem Knie an. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein, wobei Sie sich zur anderen Seite neigen.

### Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

### Ziele:

- Stärkung der Körpermitte, des großen und mittleren Gesäßmuskels und der Oberschenkelrückseite.
- Verbesserte Wirbelsäulenhaltung.
- Verbesserte Beckenstabilität.

## HÄNDE-NACKEN-BAUCHMUSKELÜBUNG



Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Die Knie sind gebeugt, die Füße sind abgestützt. Legen Sie die Hände hinter den Nacken und heben Sie den Oberkörper in Richtung Knie. Halten Sie die Position 3 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

**Ziele:**

- Stärkung des geraden Bauchmuskels.
- Verbesserung der Rumpfstabilität.

## BAUCHÜBUNG MIT GEKREUZTEN HÄNDEN UND NACKEN



Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Die Knie sind gebeugt, die Füße sind abgestützt. Legen Sie die Hände hinter den Nacken und heben Sie den Oberkörper an, sodass ein Ellbogen das gegenüberliegende Knie berührt. Halten Sie die Position 3 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

**Ziele:**

- Stärkung der schrägen und geraden Bauchmuskeln.
- Verbesserung der Rumpfstabilität.

## RUMPFHEBEÜBUN



Liegen Sie mit dem Gesicht nach unten. Rollen Sie sanft auf Ihrem Unterbauch. Die Arme liegen eng am Körper. Atmen Sie ein und aus, während sich Ihre Brust vom Boden hebt. Halten Sie dabei Ihren Nacken auf einer Linie mit Ihrem Oberkörper. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

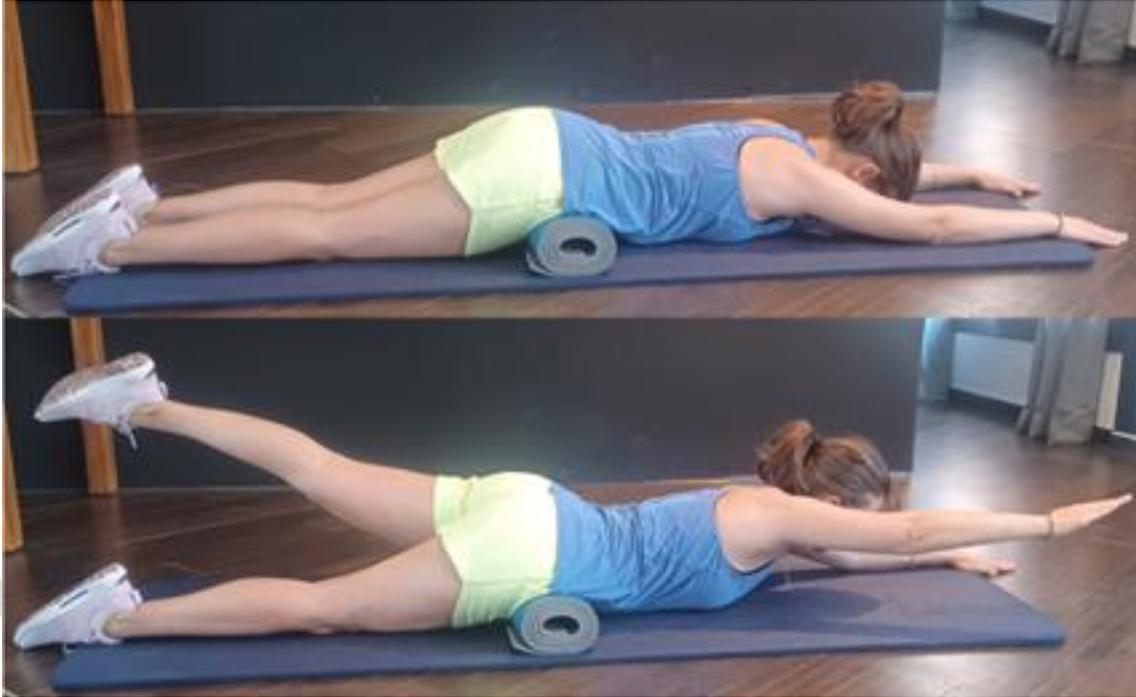
### Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

### Ziele:

- Stärkung der Rückenstreckermuskulatur.
- Verbesserung der Körperhaltung.
- Stabilität der Rumpfhaltung.
- Linderung von Schmerzen im unteren Rücken.

## ÜBUNG ZUM ANHEBEN DER ARME UND BEINE IM LIEGEN



Bauchlage. Sanftes Abrollen auf dem Unterbauch. Arme über den Kopf gestreckt. Ein- und ausatmen, während Sie einen Arm und das Bein der anderen Seite gestreckt anheben. 5 Sekunden halten. Auf der anderen Seite wiederholen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

**Ziele:**

- Stärkung der gesamten hinteren Muskelkette: Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite.
- Stärkung des mittleren und unteren Trapezmuskels und der hinteren Deltamuskeln.
- Verbesserung der Körperhaltung.
- Haltungsstabilität.
- Linderung von Schmerzen im unteren Rücken.

## BRÜCKENÜBUNG



Liegen Sie auf dem Rücken, die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Knie gebeugt, Füße abgestützt. Beugen Sie die Hüfte nach oben, bis Ihre Oberschenkel auf einer Linie mit Ihrem Oberkörper sind. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

- Stärkung der Gesäßmuskulatur.
- Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur.
- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.
- Verbesserung der allgemeinen Haltungskontrolle.

## BECKENKIPPÜBUNG



Liegen Sie auf dem Rücken, die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Knie gebeugt, Füße abgestützt. Atmen Sie langsam ein und aus, spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskeln an und drücken Sie Ihren unteren Rücken flach auf den Boden. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

### Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

### Ziele:

- Stärkung des queren Bauchmuskels.
- Stabilisierung der Lendenwirbelsäule.
- Stärkung des Beckenbodens.

[Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez.](#) Er wird Sie im Zentrum von Palma de Mallorca empfangen und Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.