



Ziel der Übung:
Dehnen der unteren Rücken-
muskulatur

Ausgangsstellung:
Sitzend auf einem Stuhl

Ausführung:
Zwischen den Knien nach vorne
beugen bis sie ein Ziehen in der
unteren Rückenmuskulatur spüren.

Wiederholen:
Dehnung 20-30 Sek.
3x wiederholen



Ziel der Übung:
Dehnen der Lumbalmuskulatur

Ausgangsstellung:
Liegend am Boden oder auf dem
Bett

Ausführung:
Beide Knie zur Brust ziehen bis
es im Lumbal-Bereich zu einer
leichten Dehnung kommt.

Wiederholen:
Dehnung 20-30 Sek. 3x
wiederholen

