

15.6

Übung 163: Lendenwirbelsäulendehnung in der Rückenlage *

Ausgangsposition: Rückenlage mit nacheinander angehockten Beinen. Die Hände fassen um die geschlossenen Knie.

Wirkung:

- Dehnung der tiefen Rückenmuskulatur und der Bein- und Gesäßmuskulatur.



► Abb. 15.5

Anleitung:

- **Einatmend** halten Sie Ihre Beine und spüren das Einströmen der Luft und die Schwere Ihres Rückens auf dem Boden.
- **Ausatmend** senken Sie Ihren Oberbauch und straffen Ihre Bauchmuskulatur.
- Gleichzeitig ziehen Sie kräftig Ihre Beine in Richtung Oberkörper und intensivieren die Dehnung Ihres Rückens (► Abb. 15.5).
- **Einatmend** geben Sie in Ihren Armen leicht nach.
- **Wiederholen** Sie Übung 4- bis 6-mal.

Hilfen:

- Zur Lagerung ein Keil- oder Ballkissen unter das Gesäß legen.

Steigerung:

- **Über mehrere Atemzüge** die Füße abwechselnd beugen und strecken.

15.6.1 Variante 163.1: Kniekreise in der Rückenlage *

- **Über mehrere Atemzüge** kreisen Sie Ihre Knie eng und weit an Ihren Oberkörper heran, dann wechseln Sie die Richtung.

15.6.2 Variante 163.2: Beinschaukel in der Rückenlage *

- **Über mehrere Atemzüge** schaukeln Sie Ihre Beine von rechts nach links, dabei bleiben Ihre Knie gefasst und Ihr Kopf auf der Unterlage.

15.7

Übung 164: Gesäßmuskeldehnung in der Rückenlage *

Ausgangsposition: Rückenlage mit nacheinander angehockten Beinen, dabei kreuzt das rechte Bein das linke. Die Hände umfassen den hinteren Oberschenkel. Das Kinn ist in Richtung Brust geneigt.

Wirkung:

- Dehnung der Lendenwirbelsäule und des M. gluteus maximus.



► Abb. 15.6

Anleitung:

- **Ausatmend** halten Sie Ihre Beine und spüren die Dehnung Ihres Rückens.
- **Über mehrere Atemzüge** ziehen Sie die Beine zu Ihrer Brust und intensivieren die Dehnung (► Abb. 15.6).
- **Einatmend** geben Sie in Ihren Armen nach.
- **Wiederholen** Sie die Übung 4- bis 6-mal und wechseln Ihre Beine.

Korrektur:

- Schultern und Kopf bleiben am Boden.

15.8

Übung 165: Piriformisdehnung in der Rückenlage **

Ausgangsposition: Rückenlage mit nacheinander angehockten Beinen. Das linke Bein ist seitlich geöffnet und der Fuß liegt oberhalb des rechten Knies. Dabei umfassen die Hände den rechten Oberschenkel.

Wirkung:

- Dehnung der Lendenwirbelsäule, des M. gluteus maximus und des M. piriformis.
- Entspannung der Beckenbodenmuskulatur.



► Abb. 15.7

Anleitung:

- **Einatmend** halten Sie Ihre Position.
- **Ausatmend** aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und ziehen Ihren Oberschenkel sanft zu Ihrem Oberkörper.
- Dabei öffnet sich das linke Bein zur Seite, nur soweit es Ihnen angenehm ist (► Abb. 15.7).
- **Einatmend** geben Sie in Ihren Armen leicht nach.
- **Wiederholen** Sie die Übung 3- bis 4-mal und wechseln dann das Bein.

Steigerung:

- **Über mehrere Atemzüge** in der Dehnung bleiben.

Korrektur:

- Schultern und Kopf bleiben am Boden.

Hilfen:

- Zur Unterstützung ein Keilkissen unter das Gesäß legen.
- Bei Nacken- und Schulterbeschwerden ein weiches Kissen unter die Halswirbelsäule und den Kopf legen.