

Vorbereitende Übungen

Dehnung der Lendenwirbelsäule, des Iliosakral- und Sakrolumbalgelenks

Ausgangshaltung: Rückenlage.

Das rechte Bein beugen und den rechten Oberschenkel mit beiden Händen an den Bauch ziehen. Der Bereich der Lendenwirbelsäule liegt am Boden auf, die Position 15 bis 60 Sekunden lang halten.

Loslassen, den rechten Oberschenkel senkrecht stellen und mit der linken Hand das rechte Knie außen fassen. Der rechte Arm ist seitlich geöffnet, das Gesicht leicht nach rechts gedreht.

Das rechte Knie wird nach links in Richtung Boden geführt, die rechte Schulter behält dabei Bodenkontakt. Der Übergang erfolgt langsam und vorsichtig. Beim der maximalen Dehnung, 15 bis 60 Sekunden lang halten.

Auf der anderen Seite auf gleiche Weise wiederholen.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Fördert das Bewusstsein für das Iliosakral- und Sakrolumbalgelenk und deren Beweglichkeit, zwei außerordentlich wichtige Gelenke für das Wohlbefinden und die Gesundheit des Bewegungsapparats. Die Übung ist vor allem nützlich für Personen, die unter Schmerzen im unteren Bereich des Rückens leiden.