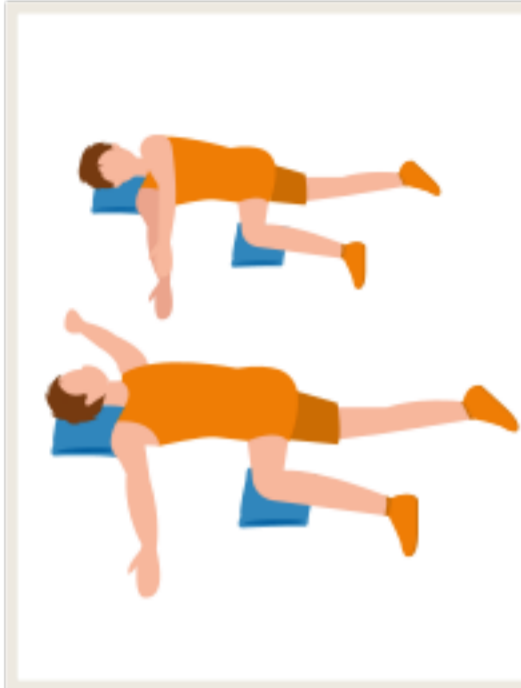


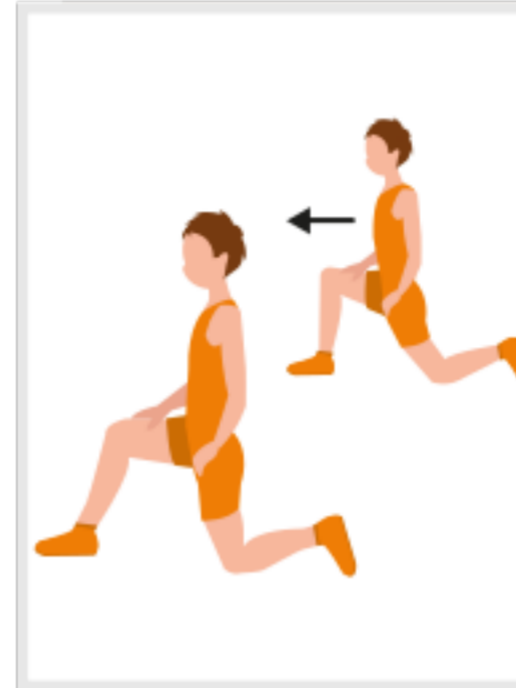
Dehnung BWS und LWS



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite: 30 sec.

Über die Seitenlage oben liegendes Bein 90 Grad im Hüft- und Kniegelenk beugen, oben liegende Schulter versuchen nach hinten auf den Boden abzulegen.

Dehnung Hüftbeuger



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite: 30 sec.

Ausfallschritt, gerader Oberkörper, Becken nach vorne schieben. Darauf achten dass das Knie nicht über die Zehenspitze geschoben wird.

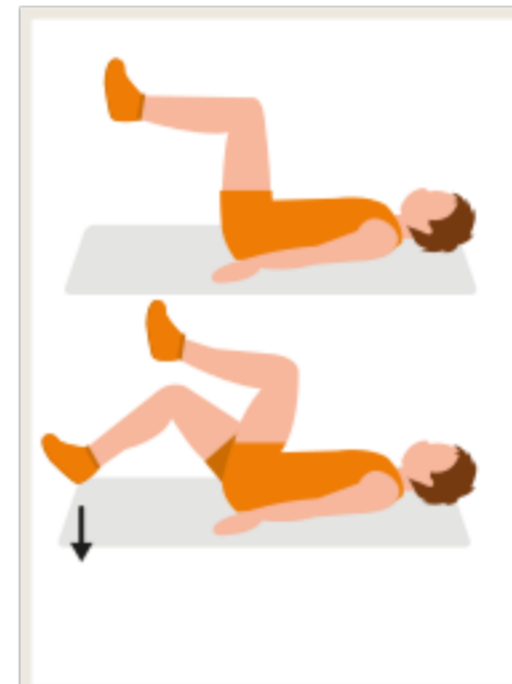
Dehnung Flanke/ Rückenstrecker



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite: 30 sec.

Ausfallschritt, Knie auf den Boden ablegen, ggf. Fuß auf Erhöhung platzieren. Arm über den Kopf strecken und auf die Seite lehnen. Dehnung im Bereich der Flanke des erhobenen Armes spürbar.

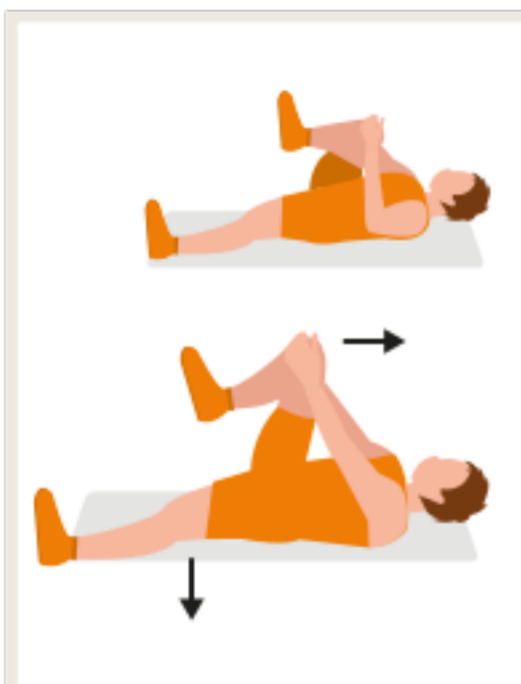
Mobilisation ISG mit Bein absenken



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite: 30 sec.

Handflächen unter das Gesäß legen und abwechselnd Bein über die Horizontale absenken, das andere Bein verbleibt in Knie- und Hüftgelenk 90° gebeugt, Hohlkreuz vermeiden!

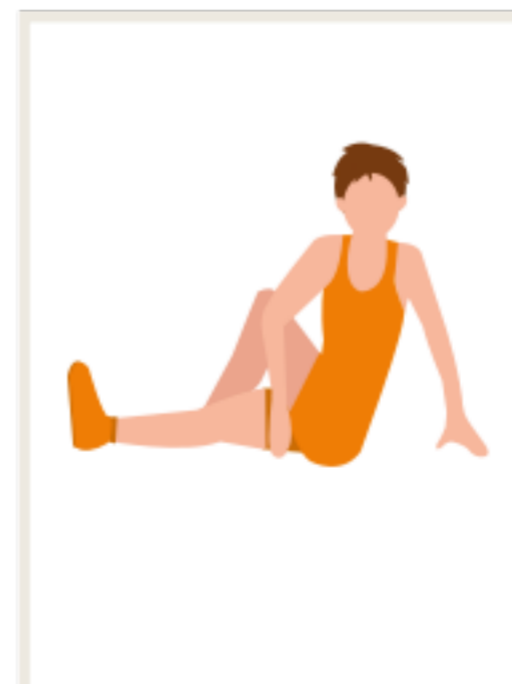
Dehnung Gesäßmuskulatur



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite: 30 sec.

Das Bein am Knie umfassen und Richtung Bauch ziehen, dabei dass das unten liegende Bein durchstrecken (Kniekehle auf Matte drücken).

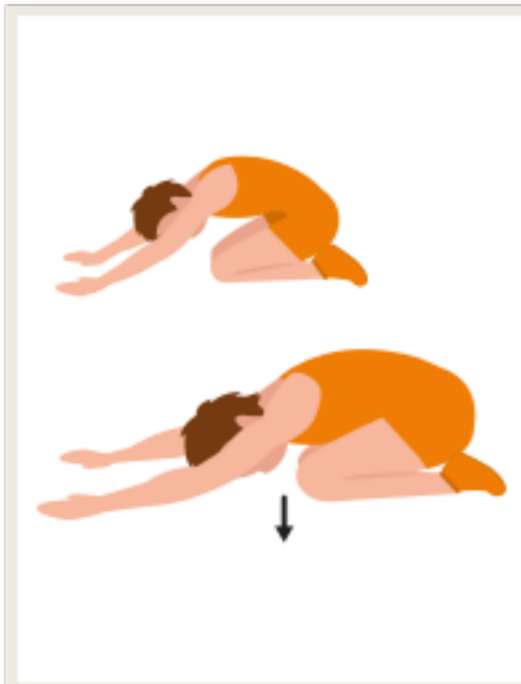
Dehnung seitliche Gesäßmuskulatur



Sätze: 2 x pro Seite
Dauer je Seite: 30 sec.

Beine überkreuzen, dabei die Ferse soweit wie möglich Richtung Gesäß ziehen, Rotation Körper auf Gegenseite und nun mit dem Ellenbogen das Knie auf die Gegenseite drücken.

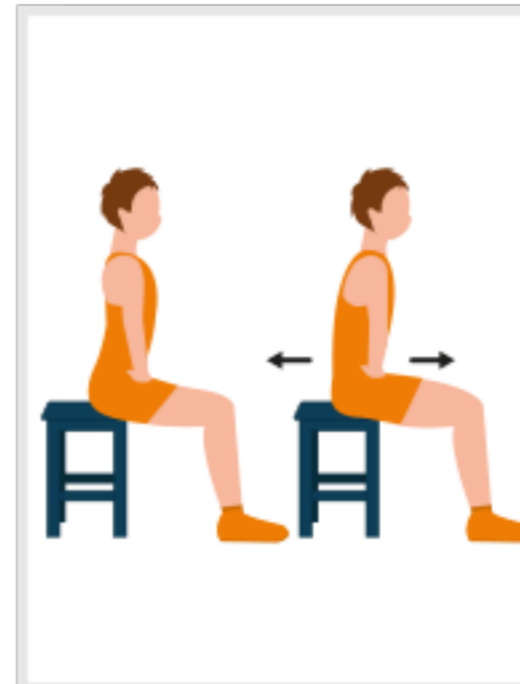
Mobilisation BWS/LWS



2 Wiederholungen,
für 1 Minute halten

Aus knieender Position das Gesäß auf den Fersen absetzen. Arme weit nach vorne ablegen und Rücken durchstrecken. Brustbein dabei Richtung Boden drücken.

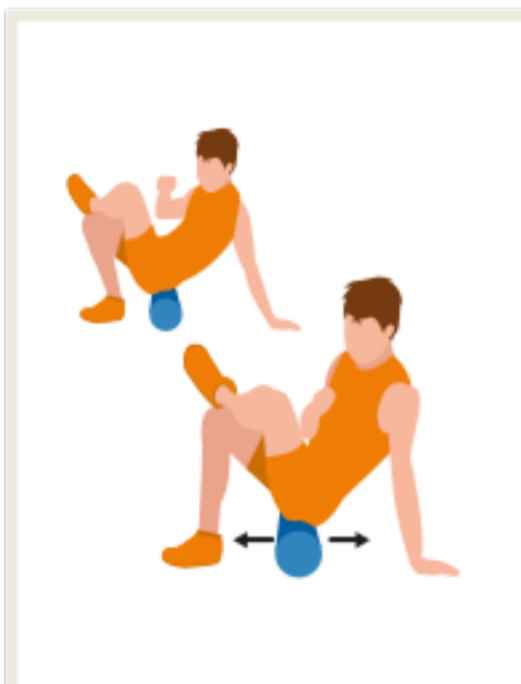
Mobilisation LWS/Becken



15 Wiederholungen

Im Sitzen gleichmäßig Becken nach vorne (Hohlkreuz) und hinten (Rundrücken) kippen, Oberkörper dabei aufrecht halten.

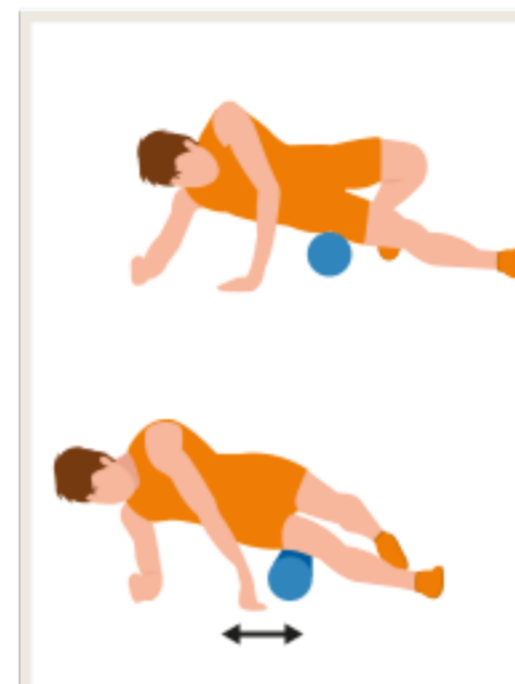
Übungen Faszienrolle



Jede Seite für ca. 3 Min. ausrollen

Auf die Faszienrolle mit einer Gesäßhälfte setzen, Rotation des Körpers auf die betreffende Seite, falls möglich Bein auf gegenüberliegendem Knie ablegen um eine Vorspannung zu erreichen. Auf schmerzhaften Punkten 15 Sek. verweilen.

Übungen Faszienrolle



Jede Seite für ca. 3 Min. ausrollen

Oberschenkelaußenseite auf die Faszienrolle legen, das andere Bein davor oder dahinter abstellen, mit den Händen abstützen und langsam ausrollen.