

Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für den unteren Rücken, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Beweglichkeit Dehnung	Wirbelsäule erspüren	bis 1½ Min.
Kräftigung Dehnung	Rücken strecken	bis 1½ Min.
Kräftigung Dehnung	Vorwärtsbeuge	bis 2 Min.
Mobilisation	Hüftkreisen	bis 1½ Min.
Mobilisation	Sich selbst umarmen	bis 1½ Min.
Focusing	Nachspüren	bis 1½ Min.

Mach mit!

Unterer Rücken – Übung 3

Vorwärtsbeuge



Vorwärtsbeuge

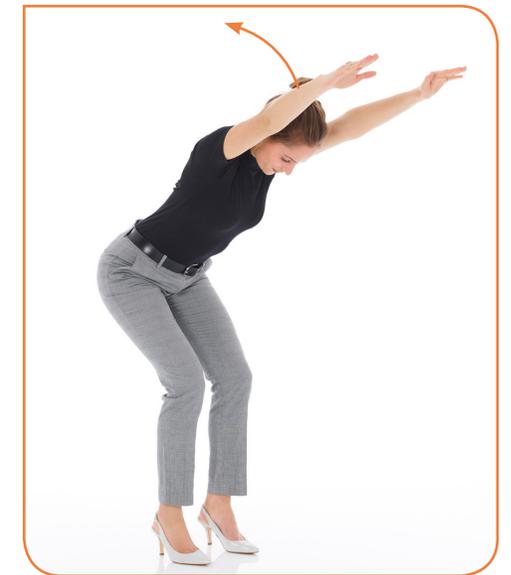
Entlasten Sie den unteren Rücken und kräftigen Sie Ihre Atmung.

- Stehen Sie entspannt mit lockeren Knien und atmen Sie tief ein und aus. Der Bauchnabel zieht sanft zur Wirbelsäule.
- Ausatmend beugen Sie sich aus der Hüfte heraus behutsam mit langgestrecktem Rücken nach vorne und unten. Mit den Händen gleiten Sie in sanfter Berührung die Beine entlang nach unten.
- Lassen Sie Oberkörper, Schultern und Kopf entspannt hängen und atmen Sie langsam ein und aus.
- Die Knie sind so gebeugt, dass die Spannung auf der Rückseite der Beine für Sie angenehm ist. Mit jedem Einatemzug

hebt sich Ihr Oberkörper sanft ein wenig an. Bei jedem Ausatmen beugen Sie sich weiter nach vorne und gehen tiefer in die Haltung.

■ Wenn Sie wollen, können Sie den Boden mit den Fingern oder Handflächen berühren.

■ Kommen Sie einatmend aus der Haltung heraus, indem Sie bewusst den Rücken verlängern und langsam nach oben kommen. Sollten Sie Probleme mit dem Kreislauf haben, können Sie auch über mehrere Atemzüge nach oben kommen. Eine Zwischenentspannung auf den Knien ist ein probates Mittel dafür.



Ausatmend aus den Hüften heraus behutsam mit langgestrecktem Rücken nach vorne und unten beugen. Dann mehrere Atemzüge nehmen. Einatmend wieder mit langem Rücken nach oben kommen.