

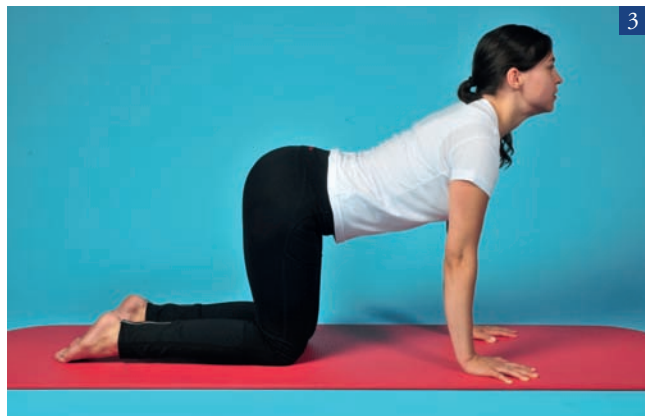
## 16. Übung Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

**Ausgangsstellung:** Bankstellung

**Ausführung:** Schulter und Rücken so weit wie möglich nach oben ziehen. Kinn gleichzeitig zum Brustkorb geben (leichte Nackenspannung). Anschließend die Gegenbewegung durchführen, d.h. sanft ins Hohlkreuz fallen lassen und den Kopf leicht nach hinten überstrecken.

**Wiederholungen:** 10 x.

**Wichtig:** Maximal bis zur Schmerzgrenze gehen.



## 17. Übung Nacken seitlich dehnen

**Ausgangsstellung:** wie Übung 14.

**Ausführung:** Kopf auf die rechte Seite legen und den linken Arm sanft nach unten drücken. Anschließend die Seite wechseln.

**Wiederholungen:** jede Seite 15 Sekunden lang halten.

**Wichtig:** Kopf nicht verdrehen, maximal bis zur Schmerzgrenze!



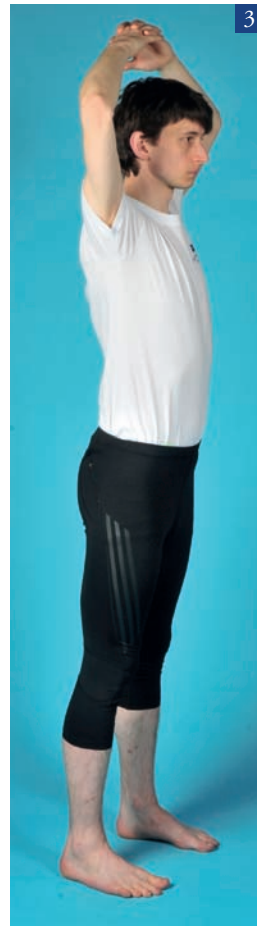
## 18. Übung **Dehnung der Körperrückseite**

**Ausgangsstellung:** Stehend, beide Arme sind neben dem Körper.

**Ausführung:** Mit leicht abgewinkelten Knien mit dem Oberkörper und Händen Richtung Zehenspitzen bewegen. Anschließend beide Beine durchstrecken. Wieder mit leicht abgewinkelten Knien aufrichten.

**Wiederholungen:** 2 x 10 Sekunden.

**Wichtig:** Die Knie bei der Ab- und Aufwärtsbewegung leicht abwinkeln.



## 19. Übung Seitliche Körperdehnung

**Ausgangsstellung:** Leichter Grätschstand.

**Ausführung:** Rechte Hand ist nach oben ausgestreckt. Anschließend den Körper auf die linke Seite dehnen, und wechseln.

**Wiederholungen:** 2 x jede Seite 10 Sekunden lang halten.

**Wichtig:** Der Arm muss ganz durchgestreckt sein.



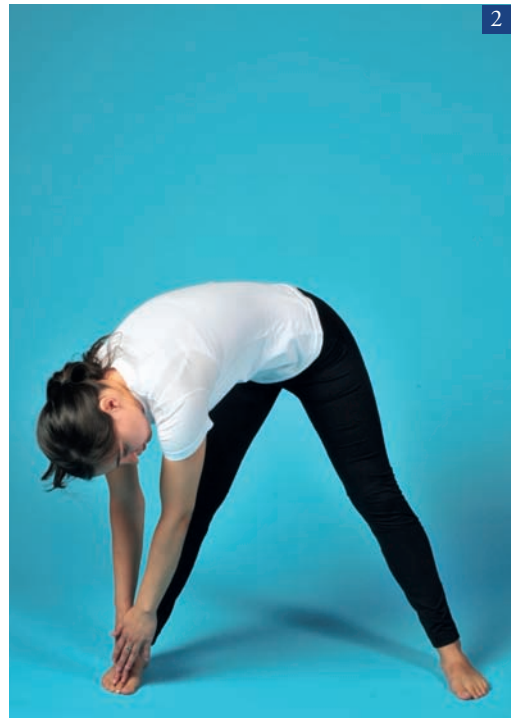
## 20. Übung **Drehbewegung der ganzen Wirbelsäule**

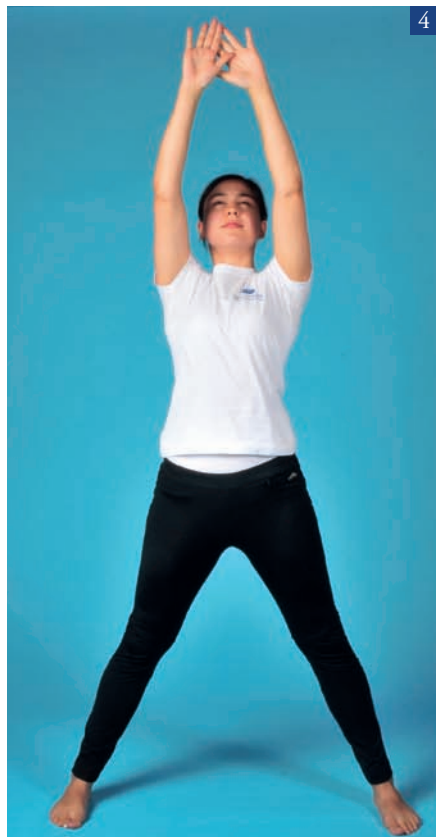
**Ausgangsstellung:** Leichter Grätschstand.

**Ausführung:** Mit beiden Händen zum rechten Fuß gehen und den ganzen Körper auf die linke Seite wie eine Windmühle drehen. Anschließend mit beiden Händen zum linken Fuß gehen und auf die rechte Seite drehen.

**Wiederholungen:** jede Seite 3 Drehbewegungen.

**Wichtig:** Die Übung ganz vorsichtig durchführen. Kein Schmerz!







## 21. Übung **Dehnung des Hüftbeugers**

**Ausgangsstellung:** Rechtes Bein nach vorne geben und auf dem linken Bein knien.

**Ausführung:** Oberkörper und Becken nach vorne schieben, bis ein leichter Zug am linken Hüftbeuger zu spüren ist. Anschließend wechseln.

**Wiederholungen:** 25 Sekunden die Spannung halten.

**Wichtig:** Hohlkreuzstellung unbedingt vermeiden!

