

Persönliches Übungsprogramm

Für : Lendenwirbelsäule Seniorentaining LendenwirbelsäuleSeniorentaining
 Betreut durch : Josef Albanese

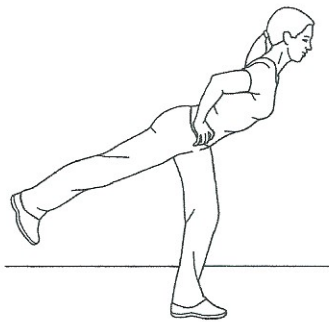


Leichte Grätschstellung, sich z.B. an der Bettkante festhalten.

In die Hocke gehen und das Gesäß nach hinten schieben, so dass der Oberkörper in Vorlage gelangt.

Die Übung 3 x 12 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

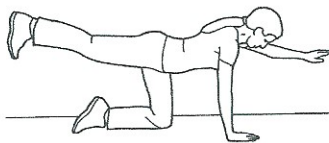


Stehen Sie.

Lehnen Sie sich langsam nach vorn, so dass Ihr Körper einen Winkel von 45 Grad erreicht. Strecken Sie gleichzeitig ein Bein gerade hinter sich aus, und beugen Sie leicht das Standbein. Halten Sie den Rücken aufrecht, und vermeiden Sie, dass das Becken nach vorne kippt.

3 x 12 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

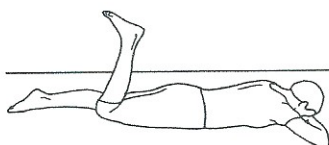


Vierfüßlerstand.

Den Arm und das gegenseitige Bein in eine waagrechte Stellung heben. In dieser Stellung 5-10 Sekunden bleiben. Der Rumpf bleibt ruhig.

Die Übung 3 x 12 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

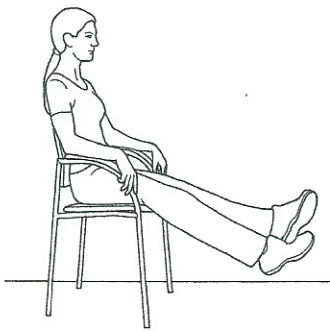


Liegen Sie auf dem Bauch. Spannen Sie den Beckenboden an, und ziehen Sie sanft den unteren Bauch ein.

Das Knie im rechten Winkel zum Oberschenkel, spannen Sie die Gesäßmuskeln an. Heben Sie den Fuß leicht nach oben an.

3 x 12 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

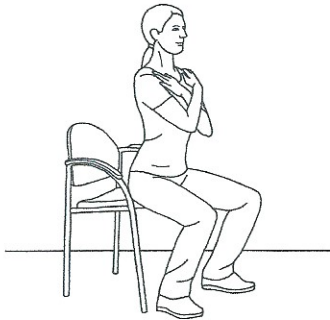


Mit gekreuzten Beinen sitzen. Das zu trainierende Bein unten.

Das untere Bein strecken, indem das obere Widerstand gibt. Beim Rückweg die Beine wechseln und dem beugenden Bein mit dem unteren Widerstand geben.

3 x 12 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

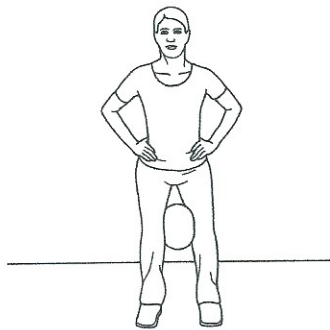


Sitzen Sie, die Hände auf den Schultern.

Stehen Sie auf, und setzen Sie sich langsam wieder. Die Übung kann erschwert oder erleichtert werden, indem Sie die Höhe des Stuhles variieren. Lassen Sie die Knie weder einwärts noch auswärts rotieren.

3 x 12 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

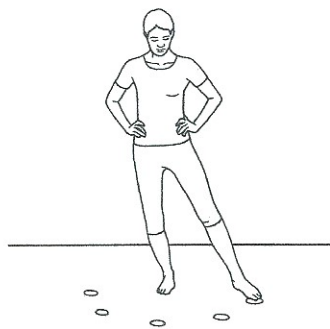


Stehen Sie. Nehmen Sie einen Ball zwischen die Knie.

Drücken Sie gegen den Ball während Sie die Knie um 30 Grad beugen. Während der Übung lassen Sie Ihre Knie weder nach innen noch nach außen rotieren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3 x 12 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Stehen Sie aufrecht.

Heben Sie Ihr Bein an und zeigen Sie mit dem Fuß zur Seite. Während der Übung lassen Sie die Knie weder nach innen noch nach außen rotieren.

Jede Seite 3 x 15 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Rückenlage, ein Fuß aufgestellt und das andere gestreckt. (Die Übung kann variiert werden, indem die Zehen nach oben, nach innen oder nach außen gedreht sind.)

Die Zehen des gestreckten Beines hochziehen und das ganze Bein 20 cm vom Boden abheben. Die Stellung ca. 5 Sekunden halten - langsam entspannen.

Die Übung 3 x 12 mal beidseits wiederholen.

© PhysioTools Ltd