

(Übungen nur nach vorheriger Anleitung und entsprechend der Empfehlung der TherapeutIn ausführen; immer auf Schmerzfreiheit während der Übung achten –  
Haftungsausschluß von Seiten der Praxis)  
April 2019

### Rückenlage zur Mobilisation der Wirbelsäule / Dehnung untere Rückenmuskulatur

- Rückenlage, Beine angestellt  
=> „Wippe“: Wirbel **rund** auf dem Boden abrollen (bis die Lendenwirbelsäule fest aufliegt) und weich zurückrollen
  - => „Pendeln“: beide Knie aufgestellt, gleichzeitig **langsam** nach links und rechts pendeln (nicht bis zum Boden runter)
  - => „Schieben“: beide Beine lang liegen lassen, Füße anspannen, die Fersen im Wechsel nach unten rausschieben
- ⇒ Täglich 5 – 15 **langsame** Wiederholungen, 3 Durchgänge  
⇒ Gutes Gelingen!