

# 1. Übungen zur Rückenentspannung mit Gartenbank

## 1.1. *Kutschersitz*



- auf der Bankkante sitzen (auf sicheren Stand der Bank achten)
- Unterarme auf die Oberschenkel ablegen
- Oberkörper leicht eingerollt nach vorn fallen lassen
- Kopf und Schultern locker hängen lassen
- Wirbelsäule leicht nach hinten biegen
- 4 bis 6 mal 15 bis 20 sec. halten

## 1.2. *Katzenbuckel im Sitzen*



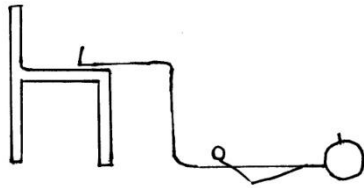
- auf der Bankkante sitzen (auf sicheren Stand der Bank achten)
- Oberkörper eingerollt nach vorn zwischen die Oberschenkel fallen lassen
- Hände um die Fußgelenke legen
- Kopf und Schultern locker hängen lassen
- Wirbelsäule nach hinten oben biegen
- 4 bis 6 mal 15 bis 20 sec. halten

## 1.3. *Katzenbuckel im Stehen*



- hinter der Bank stehen und Hände auf Lehne legen
- Knie und Hüfte leicht gebeugt
- Kopf und Schulter locker hängen lassen
- Hüfte zurück schieben und die runde Wirbelsäule halten
- Oberkörper leicht nach rechts und links biegen
- 4 bis 6 mal 15 bis 20 sec. halten

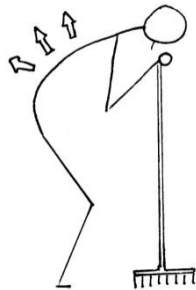
#### 1.4. *Stufenlagerung*



- entspannt in Rückenlage vor der Bank liegen
- Unterschenkel auf der Bank abgelegt, Hüft- und Kniewinkel 90°
- Hände und Unterarme locker auf dem Bauch
- bewusst tief ein- und ausatmen
- bis zu 1 Stunde liegen (evtl. wärmende Unterlage)

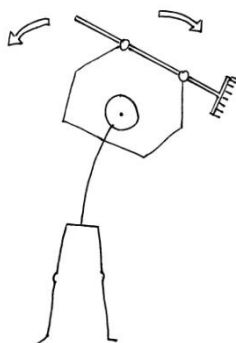
## 2. Übungen zur Rückenentspannung mit Gartengeräten

#### 2.1. *Katzenbuckel im Stehen*



- Hände stützen auf dem Gartengerät auf
- Knie und Hüfte leicht gebeugt
- Kopf und Schulter locker hängen lassen
- Hüfte zurück schieben und die runde Wirbelsäule halten
- Oberkörper leicht nach rechts und links biegen
- 4 bis 6 mal 15 bis 20 sec. halten

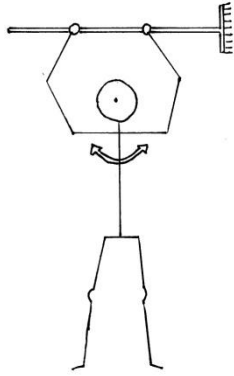
#### 2.2. *Rumpfsseitneigung*



- in leichter Körpervorlage hüftbreit stehen
- Becken kippen, so dass die Lendenwirbelsäule nach hinten gedrückt wird
- Arme mit dem Gartengerät in eine „bequeme“ Hochhalte
- Beine und Hüfte fixieren
- den Oberkörper abwechselnd langsam nach rechts und nach links zur Seite neigen
- 5 bis 10 mal je Seite

2.3.

### *Rumpfdrehung*



- in leichter Körpervorlage hüftbreit stehen
- Becken kippen, so dass die Lendenwirbelsäule nach hinten gedrückt wird
- Arme mit dem Gartengerät in eine „bequeme“ Hochhalte
- Beine und Hüfte fixieren
- den Oberkörper abwechselnd langsam nach rechts und nach links drehen
- 5 bis 10 mal je Seite