

# Übungsprogramm für den unteren Rücken

## 1) Beckenmobi



RL → Beine aufgestellt → Lendenwirbelsäule liegt auf



RL → Beine aufgestellt → Beckenkipfung nach unten  
„Hohlkreuz“

Beachten:

Bewegung auf Lendenwirbelsäule beschränken

## 2) Bridging



RL → Beine aufgestellt → Gesäß abheben → halten oder  
dynamisch auf und ab

Beachten:

- Abstand der Knie beibehalten



Varianten:

- Einbeinig auf und ab
- Gehen auf der Stelle
- Beine abwechselnd strecken

### 3) Vierfüßlerstand



Arm und Bein diagonal strecken

Beachten:

- Knie unter Hüfte, Hand unter Schulter
- Blick nach unten
- Finger zeigen nach vorn
- Ellenbogen nicht ganz durchgestreckt



Varianten:

- Streckung halten
- Knie und Ellenbogen unter dem Oberkörper zusammenführen



VFST → Zehen angestellt → beide Knie gleichzeitig ca. 5 – 10cm anheben

Beachten:

- Blick nach unten
- Gerader Rücken



Varianten:

- Oberkörper mit abgehobenen Knien nach vorne und hinten bewegen
- Einen Fuß abheben