

## RUMPF und LENDE

### RUMPF

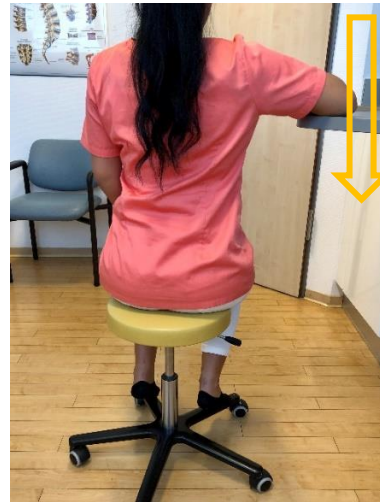
#### 1. Kräftigung der Schulterblattfixation und der BWS-Rotation

Den Arm der Übungsseite mit gebeugtem Ellenbogengelenk 90° abspreizen und so weit, wie es geht, nach hinten führen.

Dann den Ellenbogen gegen Widerstand (Tisch, o.ä.) nach unten drücken, einige Sekunden halten

Alternativ dynamisch mit Gymnastikband üben

Im geraden Sitz



10-15 Wiederholungen pro Seite

**RUMPF und LENDE**

**LENDE**

**Kräftigung und  
Mobilisierung  
(Quadratus lumborum)**

Die Beine in der Hüfte und in den Knien um 90° gebeugt und über den Rand der Liege/des Bettes hinausragen lassen.

Die Unterschenkel so weit, wie es geht, absenken.

Nun die Unterschenkel gegen Widerstand (oder auch nur gegen die Schwerkraft) bis maximal zur Horizontalen anheben.

Die Unterschenkel erneut so weit, wie es geht, absenken.

Rückenlage

