



Ent
sp
ann
en

Studierst du noch oder dehnt du schon?

Gönne deinem unteren Rücken eine Entspannung

- Sitzend, z.B. auf deinem Bürostuhl: Lege ein Fussgelenk auf den gegenüberliegenden Oberschenkel und gib mit der Hand von oben leicht Druck auf das angewinkelte Knie. Dein Oberkörper ist aufrecht oder leicht nach vorne geneigt, so dass du eine Dehnung (unterer Rücken, Gesäss etc.) spürst.
- Rückenlage mit aufgestellten Beinen: Kippe dein Becken zurück und rolle langsam Wirbel für Wirbel hoch bis unter deine Schulterblätter. Danach rolle Wirbel für Wirbel zurück auf den Boden.
- Rückenlage: Platziere dein Becken auf ein Kissen oder einen Softball und strecke vorsichtig deine Beine aus.
- Päckli in Rückenlage: Halte deine Knie mit beiden Händen und schauke sanft hin und her und kreise in beide Richtungen.
- Rückenlage mit aufgestellten Füßen: Fahre mit deinem Becken Fahrrad. Die Hüftknochen bewegen/kreisen dabei wie die Pedalen. Lege deine Hände zur Unterstützung auf deine Hüftknochen.