



## FLIEGER IN BAUCHLAGE

1. Stellen Sie Ihre Füße auf.
2. Strecken Sie Ihre Knie, sodass sie sich von der Unterlage lösen.
3. Halten Sie Ihren Blick unten auf der Matte.
4. Heben Sie Ihre Arme und Ihren Brustkorb ein wenig an.
5. Strecken Sie abwechselnd Ihre Arme nach vorne, ohne mit Ihrem Körper an Höhe zu verlieren.

# PRIVAT PRAXIS | ORTHO PAEDIE

Privatpraxis für Orthopädie,  
Unfallchirurgie und Sportmedizin

Dr. med. B. Wojanowski & Kollegen

- AKUPUNKTUR
- SONOGRAPHIE
- SPORTMEDIZIN
- CHIROTHERAPIE
- NOTFALLMEDIZIN
- BEWEGUNGSANALYSEN
- STOSSWELLENTHERAPIE
- DIGITALE RÖNTGENDIAGNOSTIK
- SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGEN

**Dr. med. Bartosz Wojanowski**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

### Standort Dortmund

Tel.: 0231 / 52 71 50  
Fax: 0231 / 52 71 26  
Bissenkamp 3, 44135 Dortmund

### Standort Bochum

Tel.: 0234 / 90 41 86 41  
Bergstraße 25, 44791 Bochum

### E-Mail / Web

info@privatpraxis-orthopaedie.de  
www.privatpraxis-orthopaedie.de

### Öffnungszeiten

Montag-Sonntag: 07:00-23:00 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

### In Notfällen

24/7  
SERVICE

# PRIVAT PRAXIS | NOTFALL MEDIZIN

Tel. Dortmund: 0231 / 58 69 25 11  
Tel. Bochum: 0234 / 52 00 73 31  
www.privatpraxis-notfallmedizin.de

# LENDENWIRBELSÄULE

IHRE ÜBUNGSANLEITUNG

NAME:



OLYMPIASTÜTZPUNKT  
NRW/WESTFALEN

Offizielles  
Medizinzentrum



## BECKEN KIPPEN

1. Setzen Sie sich aufrecht und ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten bzw. unten.
2. Strecken Sie Ihre Lendenwirbelsäule und ziehen Sie Ihr Kinn nach hinten
3. Lösen Sie Ihre Wirbelsäule von unten nach oben. Lehnen Sie sich dabei nach hinten, bis sich Ihre Wirbelsäule entspannt.
4. Richten Sie sich von unten bzw. oben wieder auf.



## GRUNDSPANNUNG LIEGEND

1. Stellen Sie Ihre Fersen auf.
2. Ziehen Sie Ihren Unterbauch vom Gürtel weg, ohne die Luft anzuhalten.
3. Drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule auf den Boden.
4. Lösen Sie Ihre Fersen leicht und vorsichtig soweit, dass die LWS weiterhin stabil am Boden bleibt.



## KREUZHEBEN

1. Nehmen Sie die Ausgangsstellung ein: vorgelehnter Oberkörper, Ihre Knie leicht gebeugt, Lendenwirbelsäule gestreckt, Band auf Spannung und Schulter nach hinten unten gezogen.
2. Aus dieser Position heraus richten Sie sich bis in den Stand auf. Nehmen Sie die Kraft zum Aufrichten aus Ihrem Rücken.



## STABILES BRIDGING

1. Bilden Sie mit Ihrem Oberschenkel und Ihrem Rumpf eine Linie.
2. Ziehen Sie Ihre Schultern zurück.
3. Halten Sie Ihr Becken stabil und heben Sie abwechselnd immer ein Bein an.