

# Übungen für Rücken, Schultern und Hüfte

- **Übung 1 Schmetterling**  
Setz dich auf den Boden oder leg dich auf den Rücken und führe beide Fusssohlen zueinander. Zieh die Fusssohlen so nah wie möglich an deinen Körper und lass die Knie nach unten sinken. Knie zeigen dabei die ganze Zeit nach aussen. Ein leichtes Ziehen an der Oberschenkelinnenseite ist normal. Diese Position ungefähr 40 Sekunden halten.
  
- **Übung 2**  
Leg dich auf den Rücken und beide Arme zur Seite ausstrecken. Ein Bein aufstellen das andere ist gestreckt.  
Drehe nun die Hüfte und leg das angezogene Bein auf der gegenüberliegenden Seite ab.  
Arme und Schultern müssen immer den Boden berühren.  
Diese Position ungefähr 40 Sekunden halten.  
Danach Seite wechseln.
  
- **Übung 3**  
Leg dich auf den Rücken, stelle beide Beine auf.  
Du fasst nun den Oberschenkel des aufgestellten Beins mit beiden Händen und ziehst es zum Körper.  
Position ca. 40 Sekunden halten und dann die Seite wechseln.
  
- **Übung 4**  
Beuge deinen Oberkörper mit gestreckten Knien nach vorne soweit es geht. Umfasse deine Beine mit den Händen und zieh den Oberkörper so weit es geht zu den Beinen. Diese Position ungefähr 40 Sekunden halten.
  
- **Übung 5**  
Mit der Hüfte Achten machen. Eine Minute lang.
  
- **Übung 6 Hüfte kippen**  
Du kannst diese Übung im Sitzen oder Stehen machen.  
Hüfte nach vorne und hinten kippen. Erst ganz kleine Bewegungen. Nach und nach immer grössere Bewegungen machen.

- **Übung 7** Arme schütteln  
Ellenbogen seitwärts eng an den Körper drücken. Handflächen geöffnet und die Unterarme nach vorne strecken. Mit den Unterarmen schnelle, gegengleiche Auf- und Abbewegungen machen.
  
- **Übung 8**  
Halte das Tuch schulterbreit vor den Körper mit gestreckten Armen. Die Arme gerade über den Kopf strecken. Das Tuch mit aller Kraft auseinanderziehen. Diese Position ungefähr 40 Sekunden halten. Kein Hohlkreuz machen. Schultern nicht hochziehen.
  
- **Übung 9**  
Das Tuch hinter den Rücken. Die eine Hand über dem Kopf die andere Hand auf Po hoch. Und wieder das Tuch auseinanderziehen. Diese Position ungefähr 40 Sekunden halten. Arm wechseln. Achtung auch hier kein Hohlkreuz machen.
  
- **Übung 10**  
Auf der Faszienrolle® oder einem Tennisball im Stehen oder Sitzen kräftig die Fusssohlen rollen. Immer beide Fusssohlen bearbeiten. Im Stehen kannst du mehr Druck ausüben. Schmerzhafteste Stellen ausgiebig bearbeiten.