

Dehnung Quadratischer Lendenmuskel (m. quadratus lumborum)



Ausgangsstellung:

① Im Stand: Das Bein der nicht zu dehnenden Seite vor dem anderen Bein überkreuzen. Beide Füße zeigen parallel nach vorne.

Ausführung:

② Den Oberkörper in Seitneigung bringen, weg von der zu dehnenden Seite. Die Hand der Gegenseite auf dem Becken platzieren und dieses zur Gegenseite stossen.

③ Den Arm der zu dehnenden Seite nach oben strecken und zur Gegenseite ziehen (Oberkörper der zu dehnenden Seite lang machen). Soweit, bis es zu einer Spannung im seitlichen unteren Rücken kommt.

Variante:

④ In Seitenlage: Den Bereich zwischen Becken und Rippen mit Kissen/Rolle unterlagern. Unteres Bein anwinkeln und den unteren Arm unter den Kopf legen (ev. auch mit Kissen). Oberes Bein und oberen Arm strecken und die obere Seite möglichst lang machen.

⑤ In Rückenlage: Körper versucht ein «C» zu bilden. Die zu dehnende Seite wird dabei möglichst lang, die andere möglichst kurz.



Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen