

## **Diese 7 Dehnübungen befreien Dich in nur 7 Minuten komplett von Deinen Rückenschmerzen!**

Ein sehr unangenehmes Problem, das bei Menschen auftaucht, die sich ziemlich wenig bewegen oder wiederum auch extrem viel bewegen, sind Rückenschmerzen. Ungefähr 15 Millionen Deutsche machen früher oder später diese unangenehme Erfahrung. Es ist ein weit verbreitetes Leiden, welches mit Sorgfalt angegangen werden muss, um es in den Griff zu bekommen. Egal ob dir Verspannungen, Schmerzen oder Krämpfe das Leben schwer machen. Mit den folgenden Dehnübungen machst du deinen Rücken wieder fit.

---

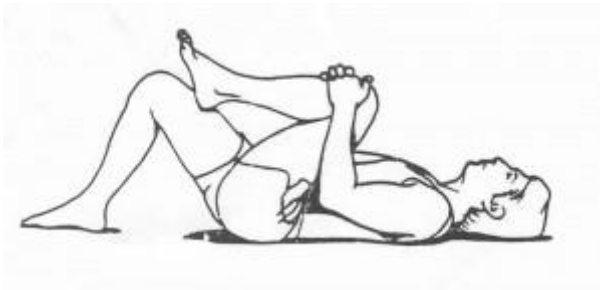
### **1. Die Kniesehnen-Dehnung**



**Für 30 Sekunden halten. Jeweils zwei mal für jedes Bein.**

---

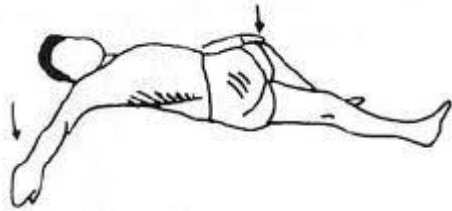
### **2. Knie-zur-Brust-Dehnung**



**Das stärkt und entspannt die Gesäßmuskeln. Für 20 Sekunden halten. Jeweils zwei mal für jedes Bein.**

---

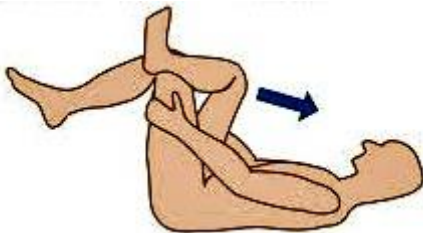
### 3. Wirbelsäulen-Dehnung



Besonders hilfreich bei Problemen mit dem Ischias. Für 20 Sekunden halten und mit dem anderen Knie ebenfalls durchführen. Ihr könnt es nach belieben wiederholen. Jedoch bitte darauf achten, nicht zu übertreiben.

---

### 4. Piriformis-Dehnung



**Für 30 Sekunden halten und mit dem anderen Bein wiederholen.**

(**Musculus piriformis** (lat. für „birnenförmiger Muskel“) ist ein flacher, pyramidal bis birnenförmig geformter Skelettmuskel der unteren Extremität, genauer der tiefen Schicht der Hüftmuskulatur.)

---

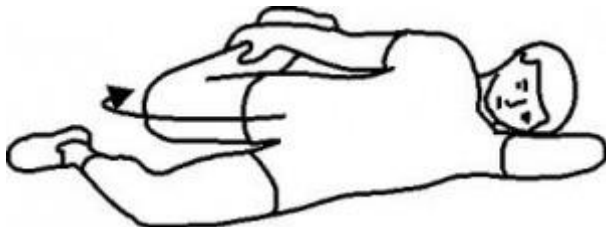
## 5. Hüftbeuger-Dehnung



Für 30 Sekunden halten, und dann mit der anderen Seite wiederholen.

---

## 6. Quadrizeps-Dehnung im Liegen



30 Sekunden lang halten. Für jedes Bein zweimal wiederholen.

---

## 7. Komplette Rücken-Dehnung



Diese Position 30 Sekunden lang halten und danach das hier versuchen:



**Auf beiden Seiten 10 Sekunden lang halten.**

Mit etwas Glück verabschieden sich Eure Rückenschmerzen schon nach kurzer Zeit!