

## Entspannungspfad: Lendebereich beleben

Mit dieser Übung werden die Lenden durch leichtes Abklopfen behandelt. Dies bewirkt eine Entspannung des unteren Rückens.



Mit geschlossener Faust den Lendebereich massieren. Dabei locker in den Knien nachgeben und leicht federn. Dann die Handflächen auf den Kreuzbereich legen. Den unteren Rücken entspannen.

→ [zur Postenkarte](#) (pdf)

---

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**