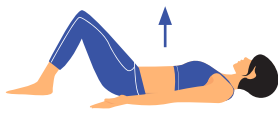


# Übungen für den Rücken

Bitte achten Sie auf eine schonende und schmerzfreie Übungspraxis.  
Am besten integrieren Sie die Übungen täglich in Ihren Tagesablauf.

## Mobilisieren:



10 x  
10 Sek.

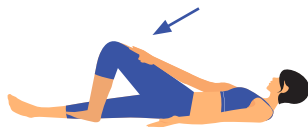


15 x

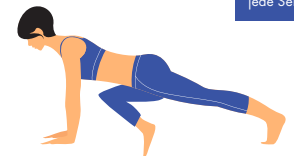
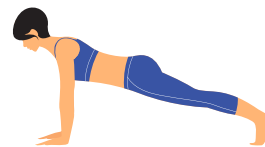
Legen Sie sich auf den Rücken. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Nacken nicht überstrecken. Nutzen Sie zur Vorbeugung ein Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch. Winkeln Sie Ihre Beine an und heben Sie Ihr Gesäß langsam an. Halten Sie diese Position mit geradem Rücken, wenn Knie, Hüfte und Schulter eine Linie bilden. Senken Sie ausatmend ihr Gesäß langsam wieder ab.

Knien Sie sich in den Vierfüßlerstand. Drücken Sie Ihre Hände fest in den Boden und Ihren Rücken nach oben (Katze). Senken Sie den Rücken wieder und kommen Sie in ein Hohlkreuz (Kuh).

## Kräftigen:



10 Sek.  
jede Seite

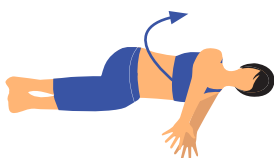


10 x  
jede Seite

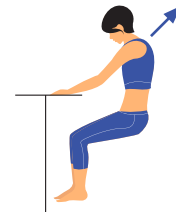
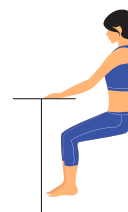
Legen Sie sich mit den Armen neben dem Körper auf dem Rücken ab. Heben Sie den Kopf an. Winkeln Sie ein Bein an, heben Sie es und drücken Sie mit der Hand der anderen Körperseite dagegen. Sie kräftigen auf diese Weise Ihre seitlichen Bauchmuskeln.

Nehmen Sie eine Liegestütz-Position ein. Ziehen Sie den Bauch nach innen und achten Sie auf einen geraden Rücken. Schon in dieser Position kräftigen Sie Ihren Rücken. Ziehen Sie nun ein Knie in Richtung Brust und setzen Sie das Bein wieder ab. Achten Sie dabei auf eine gerade Hüftposition.

## Dehnen:



15 Sek.  
jede Seite  
3 x



3 x  
15 Sek.

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf eine Körperseite. Drehen Sie aus dieser Seite den Oberkörper auf, so dass Sie bei gleicher Hüftposition Ihre Schultern auf dem Boden ablegen und die Arme rechts und links vom Körper ausstrecken können. Halten Sie diese Position.

Setzen Sie sich in aufrechter Position an einen Tisch. Strecken Sie die Arme und drücken Sie Ihre Hände fest auf die Tischplatte. Runden Sie nun Schulter und Rücken nach oben. Gleichzeitig drücken Sie Ihre Füße fest in den Boden, um eine Dehnung zwischen den Schulterblättern zu erzielen.