

# Rückenübungen

für einen starken und beweglichen Rücken

## Allgemeine Hinweise:

- Führen Sie diese Übungen nicht aus, wenn Sie Schmerzen haben.
- Atmen Sie während der Übungen ruhig weiter, halten Sie nicht die Luft an.
- Nutzen Sie als Hilfsmittel nur feststehende Möbel, die sich nicht bewegen lassen.
- Folgen Sie den Anweisungen Schritt für Schritt.
- Die Bilder zeigen jeweils die Endposition der Übung.

Viel Spaß!

## Mobilisierung der Wirbelsäule



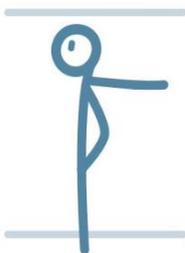
- 1| Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl ohne Rollen.
- 2| Legen Sie die linke Hand auf Ihr rechtes Knie.
- 3| Drehen Sie nun den Oberkörper nach rechts auf und strecken Sie den Arm aus. Der Blick wandert zur geöffneten Hand.
- 4| Halten Sie diese Position für wenige Sekunden.
- 5| Führen Sie die rechte Hand zurück, wechseln Sie die Seiten.
- 6| Wiederholen Sie dies ca. 6 bis 10 Mal.

## Kräftigung der Nackenmuskulatur



- 1| Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl ohne Rollen.
- 2| Verschränken Sie Ihre Hände am Hinterkopf, die Ellenbogen sind nach außen gespreizt, der Kopf leicht geneigt
- 3| Geben Sie nun leichten Druck mit den Händen auf den Hinterkopf, drücken Sie mit dem Kopf dagegen.
- 4| Halten Sie die Position für ca. 20 Sekunden.

## Dehnung der Brustmuskulatur



- 1| Stellen Sie sich direkt vor eine Wand mit dem Blick nach vorne, die Fußspitzen berühren die Wand.
- 2| Legen Sie den rechten Arm etwa auf Schulterhöhe flach an die Wand.
- 3| Drehen Sie den gesamten Oberkörper nach links auf, der Blick folgt der Drehung.
- 4| Halten Sie diese Position für ca. 10 bis 15 Sekunden, wechseln Sie dann die Seiten.

## Dehnung Brust- und hintere Oberschenkelmuskulatur



- 1| Legen Sie die Hände auf einen feststehenden Stuhl oder Tisch.
- 2| Treten Sie nun ca. einen Meter zurück, die Beine sind zunächst leicht gebeugt, Arme und Oberkörper bilden eine lange Linie.
- 3| Treten Sie auf der Stelle, indem Sie die Beine abwechselnd strecken.
- 4| Wiederholen Sie dies 6 bis 10 Mal.

## Dehnung Brustmuskulatur und Hüftbeuger



- 1| Stehen Sie aufrecht. Machen Sie nun mit dem rechten Bein einen tiefen Ausfallschritt nach vorne.
- 2| Schieben Sie erst Ihre Hüfte nach vorne, strecken Sie dann Ihre Arme gerade über den Kopf.
- 3| Falls möglich, beugen Sie Ihren Oberkörper nach hinten, fallen Sie dabei aber nicht in ein Hohlkreuz.
- 4| Halten Sie die Position ca. 10 bis 15 Sekunden, wechseln Sie dann die Seite.

## Kräftigung Brustmuskulatur und unterer Rumpf



- 1| Stellen Sie sich aufrecht mit dem Rücken in ca. 10 cm Abstand zur Wand.
- 2| Drücken Sie nun Ihren unteren Rücken an die Wand, ziehen Sie Ihren Bauchnabel dabei fest nach innen.
- 3| Drücken Sie dann auch den oberen Rücken an die Wand, lehnen Sie den leicht geneigten Hinterkopf an und zuletzt die Schulterblätter.
- 4| Wer mag, kann nun noch die Arme über den Kopf heben.
- 5| Halten Sie die Position für ca. 20 Sekunden, verlieren Sie dabei nicht den Kontakt zur Wand.

## Kräftigung der Rumpfmuskulatur



- 1| Stellen Sie sich seitlich an einen feststehenden Stuhl oder Tisch, legen Sie die Hand darauf ab.
- 2| Treten Sie nun soweit vom Tisch oder Stuhl weg, dass ihr Körper eine gerade Linie bildet.
- 3| Ihr Körper bleibt gerade gestreckt – machen Sie kein Hohlkreuz und strecken Sie nicht das Gesäß nach oben.
- 4| Drehen Sie nun den freien Arm seitlich Richtung Decke auf, der Blick folgt der Hand.
- 5| Halten Sie diese Position ca. 20 Sekunden, wechseln Sie dann die Seite.

## Kräftigung unterer Rumpf



- 1| Stellen Sie sich vor einen feststehenden Stuhl oder Tisch, stützen Sie die Hände darauf ab.
- 2| Treten Sie nun soweit zurück, dass der Körper eine gerade Linie bildet. Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz und strecken Sie nicht das Gesäß nach oben.
- 3| Bewegen Sie nun das rechte Knie zum linken Ellenbogen und zurück.
- 4| Wechseln Sie dann die Seiten.
- 5| Wiederholen Sie dies ca. 6 bis 10 Mal.