

10 Übungen, die Ihnen den Rücken stärken.

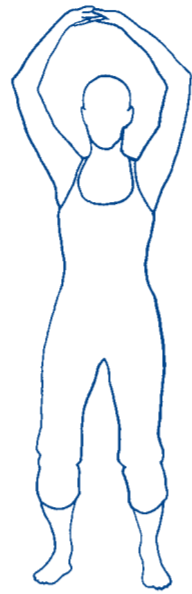
1. Dehnung der Brustwirbelsäule

Sie benötigen: –

Ausgangssituation: Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen (Becken und Fuß bilden eine Linie) hin. Strecken Sie Ihre Beine dabei nicht durch. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

Übung: Heben Sie die Arme hoch. Lassen Sie Ihre Fingerspitzen sich über Ihrem Kopf berühren. Konzentrieren Sie sich auf eine regelmäßige und tiefe Atmung. Halten Sie die Position 20 Sekunden.

Wiederholung: 2-mal



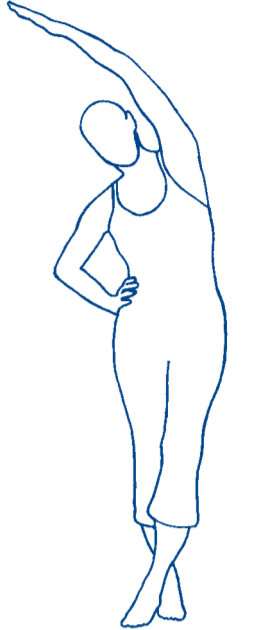
2. Dehnung der Brust- und Lendenwirbelsäule

Sie benötigen: –

Ausgangssituation: Sie stehen mit geradem Rücken auf dem Boden. Ihr linkes Bein kreuzen Sie vor das rechte. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Beine nicht durchstrecken. Strecken Sie Ihren linken Arm nach oben. Den rechten Arm stützen Sie in Ihrer Taille ab.

Übung: Neigen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach rechts. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade bleibt und sich nicht mitbeugt. Halten Sie diese Position 20 Sekunden.

Wiederholung: 2-mal je Körperseite. (Achten Sie darauf, die Ausgangssituation beim Körperseitenwechsel anzupassen!)



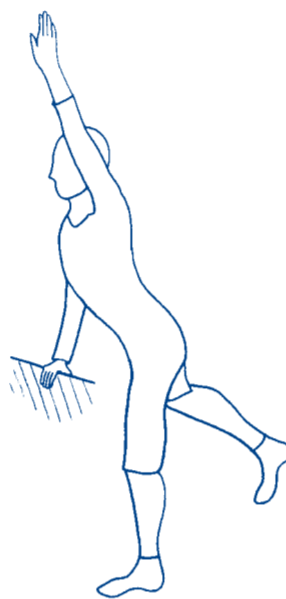
3. Kräftigung der Muskulatur im Bereich der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule

Sie benötigen: einen Stuhl

Ausgangssituation: Stellen Sie sich hinter den Stuhl, greifen Sie mit der rechten Hand die Stuhllehne und heben Sie Ihren linken Arm gestreckt hoch über den Kopf.

Übung: Strecken Sie das rechte Bein gerade nach hinten und halten Sie es in dieser Position für 10 Sekunden.

Wiederholung: 3-mal je Körperseite. (Achten Sie darauf, die Ausgangssituation beim Körperseitenwechsel anzupassen!)



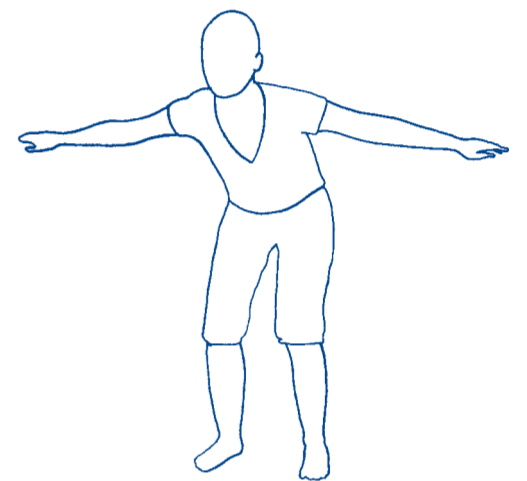
4. Kräftigung der Muskulatur im Bereich der Halswirbelsäule

Sie benötigen: –

Ausgangssituation: Stellen Sie sich hin. Ihre Füße setzen Sie schulterbreit auseinander. Beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorn. Achten Sie auf gebeugte Beine.

Übung: Lassen Sie die Arme gerade nach unten hängen. Heben Sie sie gleichmäßig in die Waagerechte an und senken Sie sie dann wieder ab.

Wiederholung: 8- bis 10-mal



5. Kräftigung der Muskulatur im Bereich der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule

Sie benötigen: einen Stuhl

Ausgangssituation: Setzen Sie sich auf die Vorderkante des Stuhls. Ihre Beine stehen auf schulterbreite auseinander. Beugen Sie sich mit Ihrem Oberkörper leicht nach vorn. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule und Halswirbelsäule eine gerade Linie bilden.

Übung: Halten Sie Ihre Arme gestreckt nach oben. Öffnen Sie sie so weit, wie Ihre Beine auseinanderstehen. Konzentrieren Sie sich auf eine regelmäßige und tiefe Atmung und halten Sie diese Position 20 Sekunden.

Wiederholung: 8- bis 10-mal



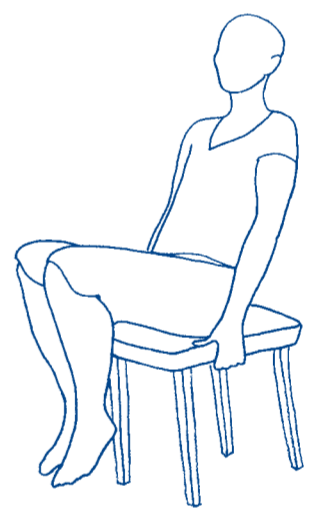
6. Kräftigung der Bauchmuskulatur

Sie benötigen: einen Stuhl

Ausgangssituation: Setzen Sie sich auf die Vorderkante des Stuhls und halten Sie sich am Stuhl fest.

Übung: Heben Sie die angewinkelten Beine an und halten Sie sie für ca. 20 Sekunden in der Luft.

Wiederholung: 2-mal



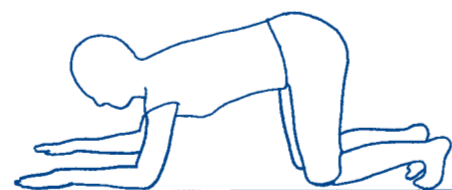
7. Kräftigung der Bauchmuskulatur und der Muskulatur im Bereich der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule

Sie benötigen: eine Matte oder Decke

Ausgangssituation: Knien Sie sich auf die Matte. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorn und legen Sie Ihre Unterarme im rechten Beugewinkel zu den Oberarmen auf die Matte. Ihr Körper wird in dieser Position von den Unterarmen, den Knien und den Zehen abgestützt.

Übung: Heben Sie unter Beibehaltung der Ausgangssituation die Knie ca. 1 cm vom Boden ab. Halten Sie die Position 20 Sekunden.

Wiederholung: 2-mal



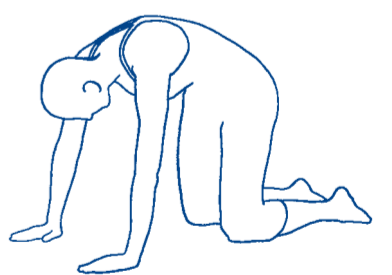
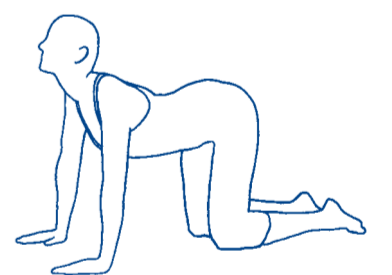
8. Dehnung der Brust- und Lendenwirbelsäule

Sie benötigen: eine Matte oder Decke, ein Kissen

Ausgangssituation: Knien Sie sich auf das Kissen. Die Oberschenkel stehen im rechten Winkel zu den Unterschenkeln. Arme schulterbreit auseinander aufstellen. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Sie sind nun im sogenannten Vierfüßlerstand.

Übung: Drücken Sie Ihren Brustkorb nach unten und legen Sie dabei Ihren Kopf in den Nacken. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Anschließend bilden Sie einen runden Rücken. Das Kinn neigt sich in Richtung Brust. Halten Sie diese Position auch für 10 Sekunden.

Wiederholung: 3-mal je Position



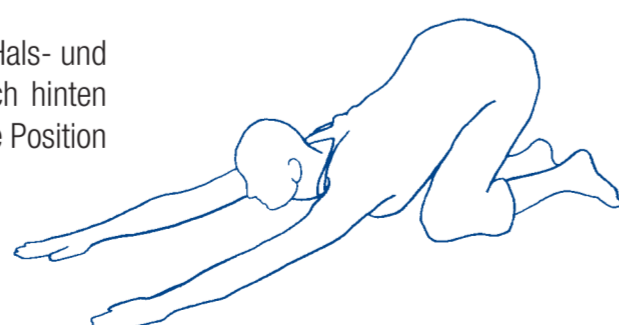
9. Dehnung der Brust- und Lendenwirbelsäule

Sie benötigen: eine Matte oder Decke

Ausgangssituation: Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein.

Übung: Gehen Sie mit Ihren Händen nach vorn (ca. 30–40 cm). Hals- und Rückenwirbelsäule bilden eine Linie. Strecken Sie Ihren Po nach hinten und drücken Sie Ihren Brustkorb in Richtung Boden. Halten Sie die Position 20 Sekunden.

Wiederholung: 2-mal



10. Dehnung der Halswirbelsäule

Sie benötigen: –

Ausgangssituation: Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen hin. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Die Arme liegen seitlich eng am Körper.

Übung: Neigen Sie den Kopf nach rechts zur Schulter. Winkeln Sie die linke Hand um 90 Grad an. Diese Hand zieht Ihren linken Arm von der Schulter nach unten, so dass die Muskeln angespannt werden. Achten Sie auf lockere Schultern und einen geraden Hals. Halten Sie die Position 20 Sekunden.

Wiederholung: 2-mal je Körperseite

