



Rückenübungen

Warm-Up in the Morning

Zum Aufwärmen der unteren Wirbelsäule

(Jede Übung ca. 10x wiederholen)

Die Knie mit beiden Hände umfassen.
Knie Richtung Brust ziehen und sanft zurückfedern lassen.
Kopf stets liegen lassen.



Die Knie aufstellen und von links nach rechts schaukeln.
Die Arme liegen entspannt.



Beide Beine sind locker gestreckt oder die Knie aufgestellt (wie Foto rechts oben).
Von den Hüften aus die Beine abwechselnd hochziehen.



-- > -- > -- >



Zur Rückenstärkung

(jede Position ca. 10 Sekunden halten)

Beine angewinkelt in ca. 90° aufstellen.
Becken hochheben. Arme locker auf dem Bett.
Schulter – Becken – Knie in eine Linie bringen.



Ein Arm und das gegenübergestellte Bein strecken. Wechseln.
Rücken und Becken bleiben gerade.

