

## Die fünf besten Rückenübungen für jeden Tag

Die folgenden Übungen zeigen Ihnen einfache Trainingseinheiten ohne Geräte, die idealerweise täglich durchgeführt werden sollten. Bitte achten Sie darauf, nicht in den Schmerz zu trainieren. Außerdem sollten Sie die Übungen ohne Schwung ausführen, um den Trainingseffekt zu erhöhen.

### 1. Nacken dehnen

Auf beiden Seiten jeweils 1-mal 10 Sekunden halten

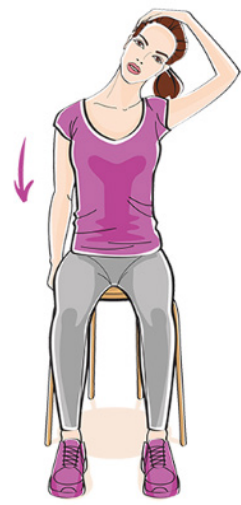
**A.** Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken, Beine hüftbreit öffnen.



**B.** Neigen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zur Seite.



**C.** Greifen Sie mit der anderen Hand unter die Sitzfläche und ziehen Sie die Schulter nach unten.



### 2. Rücken kräftigen

Übung 10- bis 15-mal wiederholen

**A.** Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken, Beine öffnen, Füße sind unterhalb der Knie.



**B.** Strecken Sie die Arme zur Decke.



**C.** Beugen Sie den Oberkörper in der Hüfte nach vorn, Rücken gerade halten.



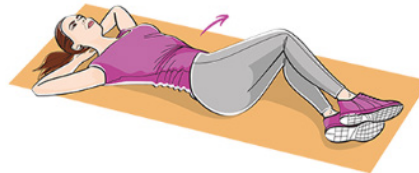
### 3. Rücken dehnen

Auf beiden Seiten jeweils 1-mal 10 bis 20 Sekunden halten

**A.** Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, die Hände in den Nacken. Beugen Sie die Beine bei gestrecktem Rücken.



**B.** Drehen Sie die Beine zur Unterlage, atmen Sie in die entgegengesetzte Körperseite.



### 4. Rumpf und Bauch kräftigen

Übung auf beiden Seiten jeweils 10-mal wiederholen

**A.** Winkeln Sie in Rückenlage das rechte Bein an. Heben Sie den Kopf.



**B.** Drücken Sie mit der linken Hand flach gegen das rechte Knie, Ellenbogen leicht gebeugt halten. Bleiben Sie 5 Sekunden in dieser Haltung.



### 5. Brücke

Übung 10- bis 15-mal wiederholen

**A.** Winkeln Sie in Rückenlage die Beine an, die Arme neben dem Körper ausstrecken, die Handrücken am Boden, die Daumen nach außen.



**B.** Lassen Sie den Kopf am Boden und halten Sie den Nacken gestreckt. Heben Sie den Po ohne Hohlkreuz an, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden.

