

Grundübungen zur Rückengesundheit



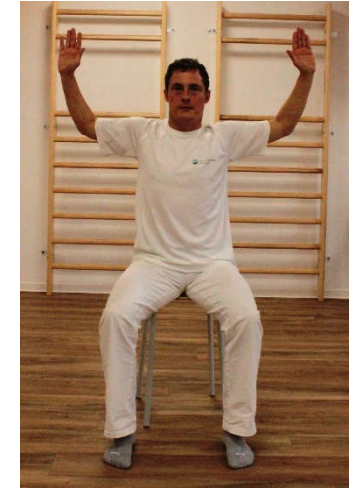
1. Kopf zur
linken und
rechten Seite
neigen



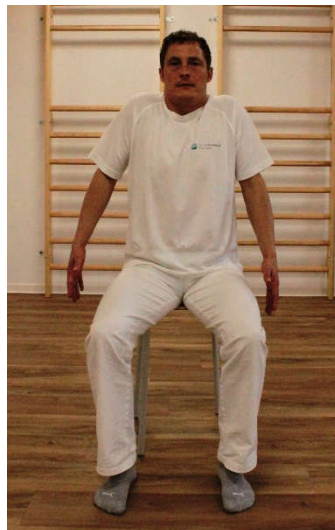
2. Rumpf
nach oben
strecken



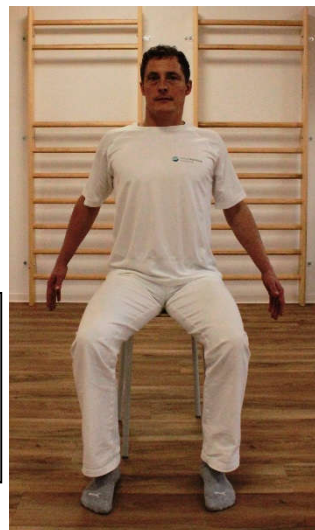
3. Rumpf
nach vorne
strecken



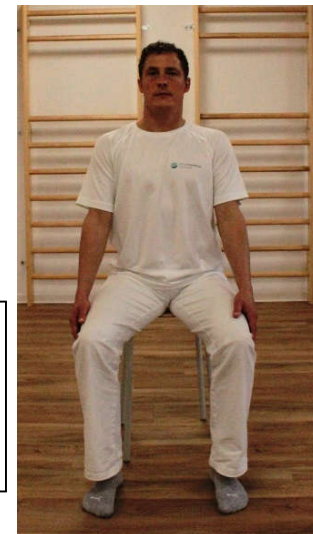
4. Arme
nach hinten
führen



5.1.
Schultern
Richtung
Ohren
ziehen



5.2.
Schultern
nach
hinten/unten
ziehen



5.3.
Schultern
ohne Druck
nach vorn
herausdrehen

Übung 1-4: je 15
Sekunden halten

Übung 5: 15 x
wiederholen

3 x täglich 😊