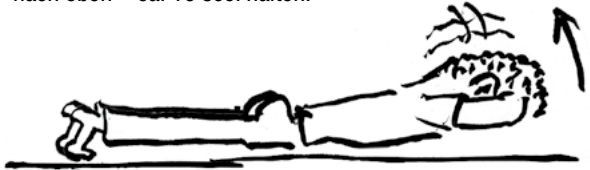


Die kleine Rückenschule

Fünf Minuten am Morgen – vertreiben Deine Rückensorgen!

Rücken

1. Auf den Bauch legen, Fersen zusammen, Knie vom Boden weg, Po anspannen. Hände unter die Stirn. Oberkörper nach oben – ca. 10 sec. halten.



↑ Knie nach oben

2. Wie 1 – Unterschied: Oberkörper mehrfach anheben und senken – ohne Absetzen. 10 x

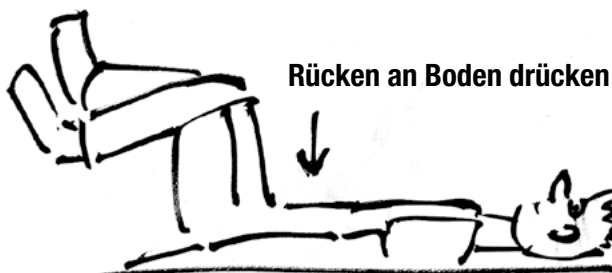
3. Auf den Bauch legen, Fersen zusammen, Knie vom Boden weg, Po anspannen. Arme austrecken und mit den Armen in schnellen Bewegungen hacken! oben – ca. 10 sec. halten.



Ganz schnell hacken mit den Händen

4. Auf den Bauch legen, Fersen zusammen, Knie vom Boden weg, Po anspannen. Arme austrecken und Band oder Tuch auseinander ziehen. Oberkörper nach oben – ca. 10 sec. halten.

Knie nach oben

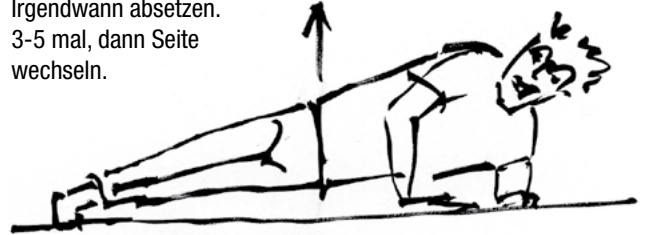


Rücken an Boden drücken

5. Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln und dann ein Bein über das andere. Rücken an den Boden drücken. Halten. 5 mal, dann Beine andersrum.

Seite

6. Auf die Seite legen auf den Unterarm aufstützen plus mit der oberen Hand flach am Boden abstützen. Hüfte hoch. Halten. Halten. Halten. Halten. Halten. Irgendwann absetzen. 3-5 mal, dann Seite wechseln.

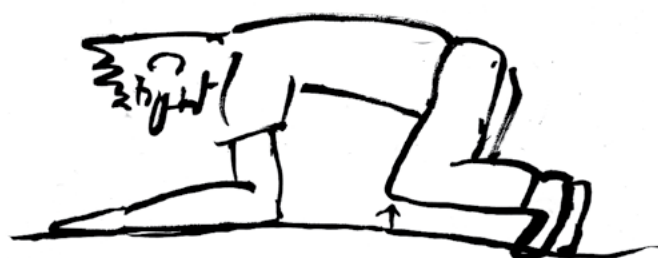


Bauch

7. Diese Übung könnte „Eierhacken“ heißen. Auf den Rücken legen, Knie anziehen, Oberkörper hochziehen und mit ausgestreckten Händen zwischen den Füßen in der Luft „hacken“. Ganz schnell. Dann links von den Knie, dann rechts, wieder Mitte. Fertig. Je 10 sec.



8. Auf die Knie, Ellenbogen auf den Boden und an den Körper heranziehen. Feste! Und jetzt noch Knie hochheben und 10 Sekunden andächtig leiden!



Ellenbogen anziehen

Knie nach oben