

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Einfache Rückenübungen für den Alltag

Dehnübungen:

Zum Einstieg und Aufwärmen sind einfache Dehnübungen gut geeignet. Sie entspannen die Muskeln und halten diese beweglich.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 1:

Dehnt die Schultern

Umfassen Sie mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Hand und ziehen den Arm über den Kopf zur Gegenseite. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederholen die Übung mit dem anderen Arm.



Übung 2:

Dehnt die Oberarmmuskeln

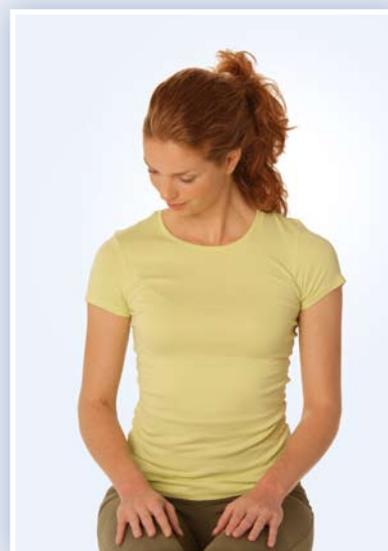
Strecken Sie einen Arm senkrecht nach oben und beugen den Ellbogen so weit wie möglich hinter den Kopf. Anschließend mit der anderen Hand den Ellbogen in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen. Spannung ca. 10 Sekunden halten und dann den Arm wechseln.



Übung 3:

Dehnt die Armmuskulatur

Strecken Sie den rechten Arm nach vorne und klappen die Hand nach unten. Umfassen Sie anschließend mit der linken Hand Finger und Handfläche der rechten Hand und ziehen diese in Richtung Körper. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.



Übung 4:

Dehnt die Nackenmuskulatur

Strecken Sie Ihre Halswirbelsäule und drehen den Kopf zur rechten Seite. Pendeln Sie nun das Kinn im Halbkreis langsam über die Brust zur linken Seite. Wiederholen Sie die Bewegung ca. 10 Mal.