

# Übungen für einen gesunden Rücken

Wähle täglich fünf Übungen aus und mache jede mehrfach hintereinander, am besten ein paar Mal am Tag.



1 Bein strecken und anziehen



2 Arme abwechselnd nach oben strecken



3 beide Arme zusammen mehrfach strecken



4 Band hinter dem Körper auf und ab



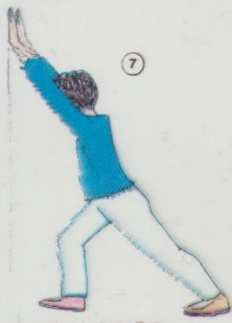
Tipp: richtiges (rechts) und falsches Sitzen (links)



5 Liegestütz mit gestrecktem Körper



6 abwechselnd linke und rechte Pohlhälfte heben



7 abwechselnd ein Bein vor und zurück



8 in die Hocke gehen und aufstehen



9 Oberkörper heben und senken



10 Bauch und Po nach oben drücken



11 Bein und Arm im Wechsel bewegen



12 Kopf seitlich hin und her bewegen



13 Arm und Bein im Wechsel heben



14 Band hinter dem Körper heben und senken



15 Unterschenkel abwechselnd heben und senken



16 Hochspringen und Körper nach links und rechts drehen



17 mit den Beinen in der Luft Rad fahren



18 abwechselnd ein Bein nach oben ziehen



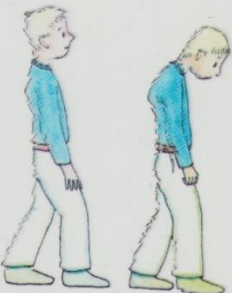
19 Hochspringen, Seite, Mitte, Seite



20 Beine abwechselnd strecken



21 abwechselnd ein Bein auf den Stuhl stellen



Tipp: richtiges (links) und falsches Stehen (rechts)



22 abwechselnd den linken dann den rechten Unterschenkel hinten hochziehen



23 Oberkörper an der Tischkante auf und ab



24 Arme abwechselnd über den Kopf strecken



25 wie ein Vogel flattern