

Einfache Rückenübungen

Level: 1

Dauer: 10 min; 2 bis 3 mal pro Woche anwenden



Aufrechter Stand

Gerade stehen, Füße hüftbreit und parallel, Rücken gerade, Brust raus, Bauch rein, Kopf zieht hoch, Grundspannung herstellen und Augen schließen.
10 bewusste Atemzüge.



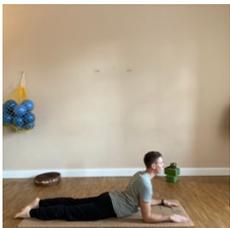
Vorbeuge im Stehen

Oberkörper, Kopf und Arme runter, einfach hängen lassen und Länge spüren.
10 Atemzüge.



Katze/Kuh im Wechsel

Ausgangsposition: Vierfüßler
Einatmen: Kopf und Steiß ziehen hoch, Rücken hängt durch.
Ausatmen: Runder Rücken nach oben.
10 tiefe Atemzüge immer im Wechsel.



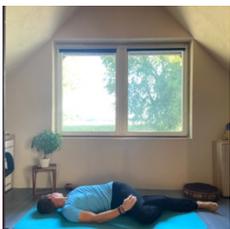
Sphinx

Ausgangsposition: Bauchlage
Gewicht auf Unterarme, Rücken hängt durch.
Optional: Gewicht auf Handflächen für mehr Stauchung im unteren Rücken.
10 Atemzüge.



Vorbeuge im Sitzen

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz
Oberkörper in die Vorbeuge, Hände auf Beine oder daneben.
Rücken darf rund werden.
10 Atemzüge.



Krokodil

Ausgangsposition: Rückenlage
Füße aufstellen und nach rechts fallen lassen, rechte Hand auf Knie, linker Arm zur linken Seite ausbreiten, Blick geht auch zur linken Seite. Schulterblätter bleiben am Boden! 10 Atemzüge, danach Seitenwechsel und wieder 10 Atemzüge.



Entspannung

In Rückenlage alles locker lassen und entspannen für mindestens 10 Atemzüge.