

## Übungen für den Rücken



### Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Grundspannung aufbauen, dafür:
  - aufrecht sitzen im vorderen Drittel des Stuhls, Füße hüftbreit auseinander
  - Fußspitzen hochziehen, Fersen leicht in den Boden drücken
  - Pobacken zusammenkneifen
  - Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Handtuch auf Brusthöhe körperbreit festhalten
- mit den Händen einen Zug nach außen ausüben
- Spannung 10 Sekunden halten und ruhig weiteratmen



### Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Grundspannung aufbauen, dafür:
  - aufrecht sitzen im vorderen Drittel des Stuhls, Füße hüftbreit auseinander
  - Fußspitzen hochziehen, Fersen leicht in den Boden drücken
  - Pobacken zusammenkneifen
  - Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Handtuch auf Brusthöhe körperbreit festhalten
- mit den Händen einen Zug nach außen ausüben (alles wie Übung 1)
- Spannung halten und das Handtuch dabei langsam nach oben über den Kopf und wieder zurück auf Brusthöhe bewegen
- 5x hoch und runter, dann Spannung lösen