

Einfach stark

5 Übungen für den Rücken



- **AUSGANGSSTELLUNG:** Stütz am Boden, Hände auf Schulterniveau, Knie in Hüfthöhe abstützen, Schulterblätter nach hinten unten spannen, Ellbogen leicht gebeugt, Bauchspannung.
- **DURCHFÜHRUNG:** Knie leicht (1 cm) hochdrücken, Rumpf bleibt stabil.

- **AUSGANGSSTELLUNG:** Aktiver Stand, d. h. Füße stehen hüftbreit, Knie sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Bauch leicht angespannt. Arme gestreckt neben dem Körper.
- **DURCHFÜHRUNG:** Arme gestreckt in kleinem Bewegungsausmaß schnell vor- und zurückbewegen, Becken bleibt ruhig.



- **AUSGANGSSTELLUNG:** Aktiver Stand.
- **DURCHFÜHRUNG:** Hüfte und Knie gleichzeitig beugen und abwechselnd strecken, Knie bleiben dabei immer leicht gebeugt und reichen nicht über die Zehenspitzen hinaus, Rumpf bleibt aufrecht.



- **AUSGANGSSTELLUNG:** Aktiver Stand. Ein Theraband wird an einer Türschnalle befestigt, die Enden mit beiden Händen fassen. Arme im Ellbogen 90 Grad beugen, Handflächen schauen nach unten.
- **DURCHFÜHRUNG:** Die Ellbogen ziehen in einer Ebene nach hinten, die Lendenwirbelsäule bleibt dabei unverändert.



- **AUSGANGSSTELLUNG:** Aktiver Stand. Ein Theraband an der Türkante bzw. über Kopfniveau befestigen.
- **DURCHFÜHRUNG:** Theraband mit beiden Händen an den Enden halten. Die Arme ziehen gestreckt nach unten zu den Oberschenkeln.

Die Übungen entstammen dem Buch „Rückhalt für den Rücken“

(Friedrich, Mezei)
Der große Kreuzschmerztest, Sport ohne Handicap, Stark durch den Alltag

ISBN 978-3-902552-47-1
144 Seiten, € 14,90, Verlagshaus der Ärzte. Für Fortgeschrittene gibt es im Buch auch mittel-schwere und schwere Übungen.