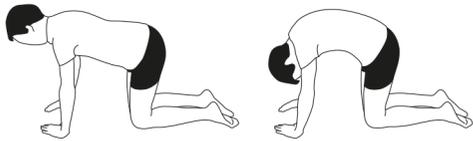


Übungen für den oberen Rücken

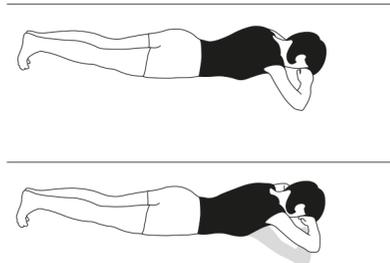
Oberer Rücken

8 von 10 Menschen kennen Rückenschmerzen. Die heutigen Übungen unterstützen speziell den oberen Rücken. Die erste Übung mobilisiert die Brustwirbelsäule, Übung zwei und drei kräftigen Rücken- und Schultergürtelmuskulatur und die letzte Übung dient der Dehnung.



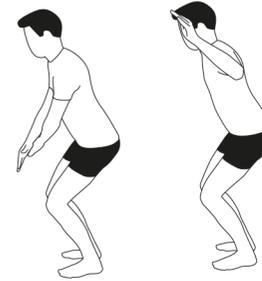
Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, Knie sind hüftbreit auseinander, Hände stehen genau unter den Schultern, Fingerspitzen zeigen leicht zueinander, Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Durchführung: Wirbelsäule beim Einatmen von der Lendenwirbelsäule und vom Scheitelpunkt her einrunden, ausatmen und in Ausgangsstellung zurück, 3–5 × wiederholen. Bei Osteoporose ungeeignet.



Ausgangsstellung: Bauchlage, Fersen zusammen, Zehenspitzen aufstellen, sodass die Knie gestreckt vom Boden weg sind, Becken bleibt am Boden, Stirn liegt auf den Händen.

Durchführung: Oberkörper 4–5 cm vom Boden heben und wieder senken, Stirn bleibt auf den Händen liegen, 8–10 × wiederholen.



Ausgangsstellung: Stand, Knie leicht gebeugt, Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Oberkörper pfeilgerade vorbeugen.

Durchführung: Arme vor dem Körper kreuzen, dann in U-Haltung anheben, Kopf bleibt immer in Verlängerung der Wirbelsäule. 8–10 × wiederholen.



Ausgangsstellung: Sitz auf dem Hocker, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt.

Durchführung: Oberkörper langsam ganz nach vorne neigen und mit den Armen aussen an den Fussgelenken den Zug verstärken, über 2–3 Atemzüge halten.