

# CD1: Übungsreihe für den Rücken

## 1. Übung:

Sitze mit geradem Rücken und hebe die Arme in einem 60°-Winkel nach oben. Atme tief ein und wölbe dabei den Bauch nach vorne. Dann atme aus und der Bauch sinkt ein. 1-3 Minuten. Lass dann die Arme langsam nach unten kommen und entspanne.

## 2. Übung – Kamelritt:

Sitze mit geradem Rücken, die Hände liegen auf den Knien. Atme ein und streck den Brustkorb nach vorne, biege dabei die Wirbelsäule nach vorne und ziehe die Achseln nach hinten. Dann atme aus und bringe dabei die Schultern nach vorne, biege die Wirbelsäule nach hinten. Halte dabei den Kopf möglichst gerade. Mach diese Bewegungsfolge für 1 bis 3 Minuten und entspanne danach.

## 3. Übung – Rückendrehung:

Lege die Hände auf die Schultern mit den Fingern nach vorne und den Daumen nach hinten, die Ellbogen sind auf Schulterhöhe. Atme ein und ziehe dabei den linken Ellbogen nach hinten, der rechte kommt dabei nach vorne, dreh Sie den Oberkörper nach links. Im Ausatmen mach dasselbe nach rechts. Für 1 bis 3 Minuten, dann entspanne.

## 4. Übung – Seitenstreckung:

Leg die Hände wieder in gleicher Weise auf die Schultern. Beuge mit dem Einatmen den Oberkörper und den linken Ellbogen nach unten zum Fußboden hin, der rechte Ellbogen zeigt zur Decke. Mit dem Ausatmen beuge den Oberkörper nach rechts. Für 1-3 Minuten, dann entspanne.

## 5. Übung – Nackenrollen:

Lass das Kinn gegen die Brust fallen und roll den Kopf langsam, weich und kontrolliert über die rechte Schulter nach hinten, dann zur linken Schulter und wieder in die Ausgangsposition. Achtung: Es darf nicht wehtun im Nacken! Eine Drehung dauert etwa 10 Sekunden; nach 10 Drehungen wechsle die Richtung. Komm dann wieder mit dem Kopf in die Mitte. Entspanne für 3 bis 5 Minuten mit geschlossenen Augen.

