

WIRBELSÄULENTRAINING

Hier findest du einige Übungen, die deiner Wirbelsäule guttun.
Wenn du trainierst, wiederhole jede Übung 20 mal.

➔ Übung 1: „Guten Tag Frau Maier. Guten Tag, Herr Maier.“

Setz dich gerade hin.

Drehe den Kopf langsam nach links, dann nickst du „Frau Maier“ zu.

Drehe den Kopf langsam wieder zurück und weiter bis über die rechte Schulter.

Hier nickst du „Herrn Maier“ zu.



Wo spürst du die Bewegung? Welche Muskeln sind aktiv?

Blank area for writing answers to the question: "Wo spürst du die Bewegung? Welche Muskeln sind aktiv?"

➔ Übung 2: „Schultern stärken“

Setz dich gerade hin.

Strecke die Arme waagrecht zur Seite, die Handflächen nach unten.

Drehe nun die Arme so, dass die Handflächen nach oben schauen.



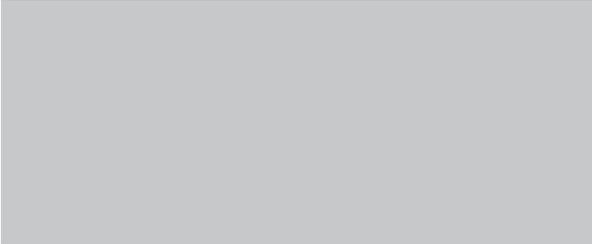
Wo spürst du die Bewegung? Welche Muskeln sind aktiv?

Blank area for writing answers to the question: "Wo spürst du die Bewegung? Welche Muskeln sind aktiv?"

➔ Übung 3: „Über Kreuz“

Setz dich gerade hin.
 Bringe das linke Knie zum rechten Ellbogen.
 Danach das rechte Knie zum linken Ellbogen.
 Dabei werden die Bauchmuskeln trainiert.

Wo spürst du die Bewegung?
 Welche Muskeln sind aktiv?



➔ Übung 4: „Rücken stärken“

Setz dich gerade hin.
 Lass die Arme seitlich hängen.
 Drücke nun die Schulterblätter nach hinten zusammen. Versuche dabei, den Nacken entspannt zu lassen.

Wo spürst du die Bewegung?
 Welche Muskeln sind aktiv?

