

## Allgemeine Wirbelsäulengymnastik



Rückenlage, die Füße aufgestellt und die Arme neben dem Körper. Die Bauchmuskeln so spannen, dass das Kreuz auf den Boden gedrückt wird und sich das Gesäss vom Boden löst. Die Spannung 5 Sekunden halten - entspannen.

*10 Wiederholungen/3 Serien*



Rückenlage. Die Füße aufgestellt oder zur Päckchenstellung hochgezogen. Mit beiden Händen in die Kniekehlen fassen, die Knie so weit wie möglich zum Brustkorb hochziehen. Diese Stellung 30 Sekunden halten.

*1 Wiederholung*



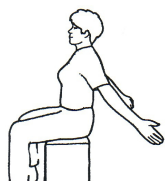
Vierfüßlerstand. Abwechselnd den rechten und linken Arm gestreckt nach vorne oben heben.

*15 Wiederholungen/3 Serien*



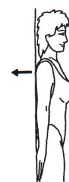
Rückenlage, die Füße aufgestellt. Das Becken und die Lendenwirbelsäule so abheben, dass sich ein Wirbel nach dem anderen vom Boden löst. Die Endstellung halten, das Becken wieder senken, in dem sich Wirbel für Wirbel auf den Boden abrollt.

*15 Wiederholungen / 3 Serien*



Aufrecht sitzen, die ganze Fußsohle auf dem Boden. Die Schulterblätter zusammenziehen, in dem die Handinnenflächen nach aussen und die Daumen nach oben gedreht werden.

*15 Wiederholungen*



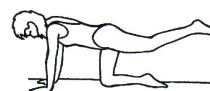
Mit dem Rücken an die Wand stellen. Die Schultern gegen die Wand drücken.

*15 Wiederholungen/3 Serien*



Stehen, eine Hand in der Taille einstützen, die andere gerade nach oben strecken. Den Körper zur Seite neigen und den Arm schräg nach oben strecken. Das Becken bleibt ruhig.

*5 Wiederholungen*



Vierfüßlerstand. Das rechte und linke Bein abwechselnd gerade nach hinten strecken und wieder zurück neben das andere bringen.

*15 Wiederholungen je Seite/ 3 Serien*



Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, ein Stock in den Händen. Den Stock weit auseinander fassen und ihn mit gestreckten Armen hochheben. Dabei den Oberkörper gut aufrichten. Man kann auch Gewichte am Stock befestigen.

*15 Wiederholungen*



Im Sitzen den Kopf zur Seite, Richtung Schulter neigen bis ein Dehngefühl im Bereich der gegenüberliegenden Kopfnackengegend entsteht. Die Stellung ca. 5 Sekunden halten. Die Übung zur anderen Schulter hin wiederholen.

*3 Wiederholungen je Seite*



Rückwärts zur Wand stehen. Beide Arme gegen die Wand drücken. Die Bauchmuskeln spannen, so dass auch das Kreuz die Wand berührt

*15 Wiederholungen/3 Serien*