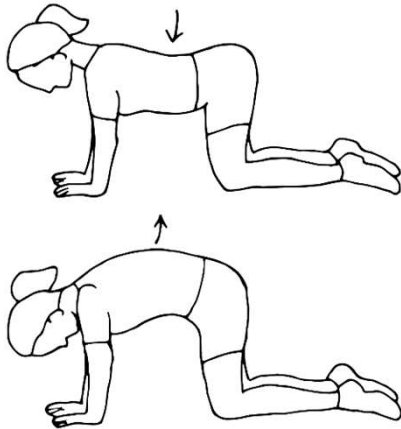
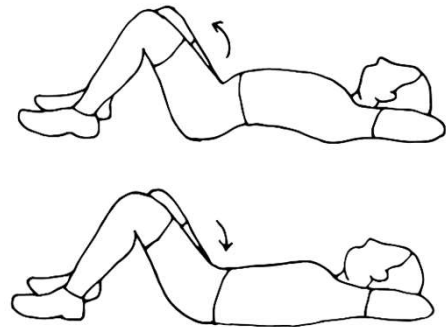


# Rückenübungen für Zuhause

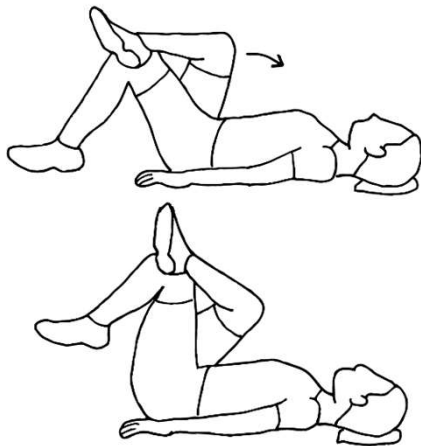
Diese Rückenübungen können Ihnen einen Einstieg in mehr Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Suchen Sie sich Übungen aus, die Ihnen gut tun.



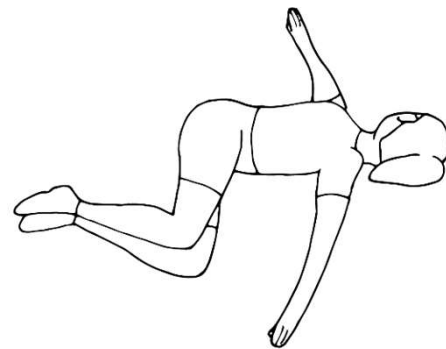
Machen Sie die Bewegung ca. 10 Mal und wiederholen Sie die Übung 3 Mal.



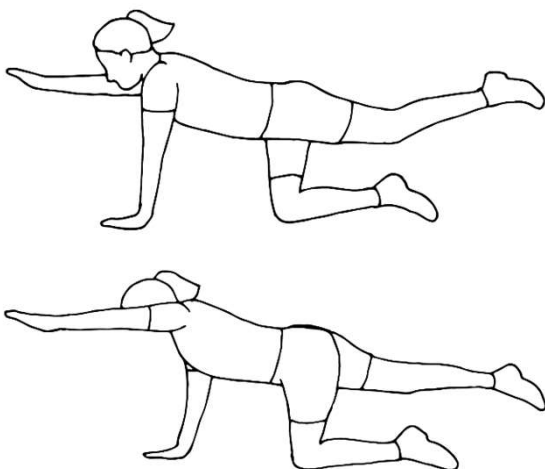
Kippen Sie Ihr Becken ca. 10 Mal. Wiederholen Sie die Übung insgesamt 3 Mal.



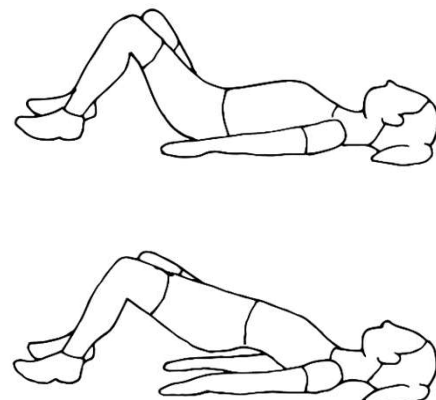
Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wechseln Sie das Bein. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal auf jeder Seite.



Die angewinkelten Beine liegen im rechten Winkel auf einer Seite, der Blick ist zur anderen Seite gewandt. Für 15 Sekunden halten, Seite wechseln.



Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden und setzen Sie langsam wieder ab (achten Sie dabei darauf, dass Ihre Wirbelsäule gerade bleibt). Wechseln Sie die Seite. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal auf jeder Seite.



Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden und setzen Sie wieder langsam ab. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.