



ImPulz-Gesundheit

Aktiv e.V. - Coesfeld

BEWEGLICH. STARK. SCHMERZFREIER.

Rückengesundheit

Ein starker Rücken für einen aktiven Alltag.



Ein starker Rücken trägt dich durch den Alltag. Diese Übungen helfen, die Rückenmuskulatur zu stärken, Verspannungen zu lösen und die Haltung zu verbessern.



Beispielübungen

1 Katzenbuckel – Pferderücken



- Runder Rücken – Kopf nach unten.
- Hohlkreuz – Blick nach vorne.
- Langsam im Wechsel.

2 Arm und Bein strecken



- Rechten Arm und linkes Bein strecken.
- Kurz halten, ruhig atmen.
- Seitenwechsel.

3 Becken kippen



- Rücken flach auf den Boden drücken.
- Becken leicht kippen.
- Spannung kurz halten, lösen.



Wiederholungen

10–15 Mal, 2–3 Sätze



Wichtig zu wissen

- ✓ Bewegungen ruhig und kontrolliert ausführen.
- ✓ Auf eine gleichmäßige Atmung achten.
- ✓ Bei Schmerzen die Übung anpassen oder pausieren.



ImPulz-Gesundheit

Aktiv e.V. - Coesfeld

Bewegung, die guttut – In jedem Alter.
www.impulz-gesundheit.de