

# Übungen für die Lendenwirbelsäule

## Lockerung und Stärkung des unteren Rückens.

# Workout statt Burnout



Den Rücken möglichst rund machen (Bild 1) und langsam, Wirbel für Wirbel, wieder aufrichten. Das Becken nach vorne kippen! (Bild 2).



Den Oberkörper nach vorne bringen (Bild 1) und die Arme langsam über den Kopf führen (Bild 2). Physiologische Haltung der Wirbelsäule behalten!



Der Oberkörper bis zum rechten Winkel nach vorne geneigt (Bild 1), die Arme werden zur Seite und wieder nach unten gebracht (Bild 2). Der Rücken ist gerade!

### Info

#### Das regelmäßige Training

- fördert das Gleichgewicht
- mobilisiert die Wirbelsäule
- kräftigt die Rücken- und Haltmuskulatur
- kräftigt die Bein- und Fußmuskulatur
- kräftigt die Gesäßmuskulatur
- fördert die Koordination.

Sorgen Sie für ausreichende Bewegung in Ihrem Berufsalltag!

Die Übungen sollen Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und dürfen keine Schmerzen verursachen. Auch weitere Übungsanleitungen können Sie unter [www.gesund-zum-erfolg.de](http://www.gesund-zum-erfolg.de) kostenlos herunterladen.

Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen, rufen Sie uns an oder mailen Sie uns. Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body  
Inhaberin Marina Diane  
Galenstraße 9, 13597 Berlin  
Telefon 030 23 13 13 77  
[info@gesund-zum-erfolg.de](mailto:info@gesund-zum-erfolg.de)

GESUND<sup>®</sup>  
ZUM ERFOLG



[www.gesund-zum-erfolg.de](http://www.gesund-zum-erfolg.de)