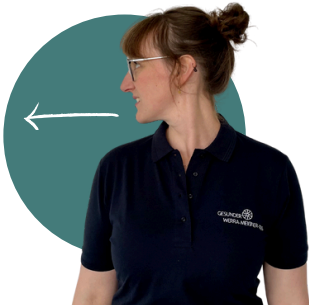


RÜCKEN ALLTAGS-ROUTINE

Bereits einfache Übungen können Verspannungen im Nacken und Rücken vorbeugen. Unsere Übungen lassen sich mit je 8 Wiederholungen gut in den Alltag integrieren – egal, ob in der Pause bei der Arbeit oder zu Hause:



FÜR DEN NACKEN

Schaue abwechselnde nach rechts und links und lass dein Kinn mal locker Richtung Brustbein fallen. Verharre in jeder Position einen Moment und bewege möglichst nur den Kopf. Lasse deine Schultern hier ganz entspannt hängen, behalte aber eine stolze aufrechte Haltung. Du kannst diese Übung im Sitzen sowie Stehen ausführen.



FÜR DIE SCHULTERN

Führe die Hände auf Brusthöhe zusammen und ziehe die Schulterblätter bewusst auseinander. Löse die Hände wieder, hebe den Kopf und ziehe die Arme nun seitlich zurück. Das ist im Sitzen und im Stand möglich.



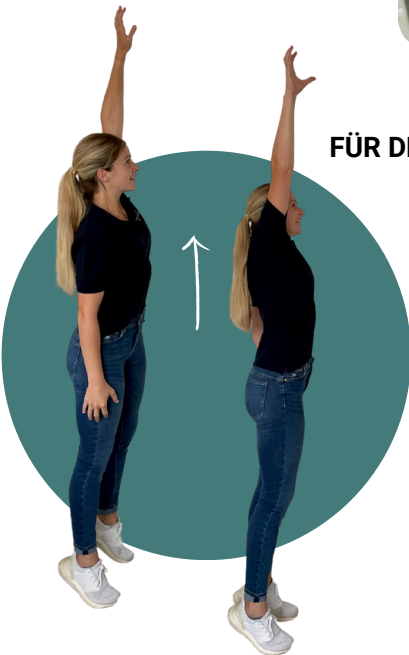
FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN

Setz dich aufrecht auf die Kante eines Stuhls. Deine Knie bilden einen rechten Winkel. Nun gehst du immer wieder mit geradem Rücken so weit es geht langsam vor und wieder zurück und trainierst somit deine Spannung und Rückenmuskulatur. Achte darauf, dass dein Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.



FÜR DEN GANZEN OBERKÖRPER

Einfaches Strecken des ganzen Körpers ist nicht nur unglaublich wohltuend, sondern hilft auch dabei, dich flexibel und mobil zu halten. Nimm hier gerne mal abwechselnd die Arme hinzu und stell dich auch mal auf die Zehenspitzen, um den gesamten Körper zu aktivieren.



Mehr Unterstützung bei Rückenbeschwerden:



Gesunder Werra-Meißner-Kreis GmbH
Friedrich-Wilhelm-Straße 33
37269 Eschwege

Tel. 05651 952192-0
www.gesunder-wmk.de

[www.gesunder-wmk.de/
zusammenruecken](http://www.gesunder-wmk.de/zusammenruecken)