

22 Tage Rückenchallenge

Woche 1



Übungen für deine Halswirbelsäule (HWS)

Rotation HWS



Kopf vorsichtig
nach rechts und
links drehen

Nacken-Stretch

Hände hinter dem Rücken
jeweils auf eine Seite



Ohr fällt auf der gleichen Seite Richtung Schulter

Übungen für deine Brustwirbelsäule (BWS)

Die ganze Welt umarmen



Blick zum Boden

Schultern tief nach unten ziehen



Katze-Kuh

Blick nach vorne



Leichtes Hohlkreuz,



Rücken rund

Bauchnabel nach innen ziehen

Übungen für deine Lendenwirbelsäule (LWS)

Kniefall



Knien zu jeder Seite fallen lassen



Füße dürfen locker auseinanderfallen

Piripiri



Wade oberhalb des Knies ablegen, halten

Knien so weit herholen, wie es dehnt, aber nicht schmerzhaft ist



Zehen ranziehen