

# 22 Tage Rückenchallenge

## Woche 2



# Übungen für deine Halswirbelsäule (HWS)

## Rotation HWS 2



Kinn zur Brust und sanft von einer zu anderen Seite streifen

## Nacken ausstreichen

rechts und links  
neben der Wirbelsäule  
die Muskeln ausstreichen



Wirbel selber auslassen

# Übungen für deine Brustwirbelsäule (BWS)

## Nadelöhr



## Brustöffnung an der Wand (statisch)



ganzer Körper dreht von der Wand weg

# Übungen für deine Lendenwirbelsäule (LWS)

## Butterfly gebeugt, statisch



## Ausfallschritt statisch

Bauchnabel nach innen ziehen

