

## Ausgleichsübungen

### Gesamte Wirbelsäule

Übung wie beim „Kirschen pflücken“ – so groß wie möglich machen, rechten und linken Arm abwechselnd so weit wie möglich nach oben strecken – auf den Zehenspitzen!



### Halswirbelsäule

**Stand:**  
schulterbreit, Knie leicht gebeugt, Füße parallel

**Ausführung:**  
rollen Sie das Kinn entlang der Brust von der linken Schulter bis zur rechten Schulter. Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert 5- bis 10-mal aus!

### Schultergürtel

Schulterkreisen vorwärts und rückwärts je 10- bis 20-mal!



### Lendenwirbelsäule

**Stand:**  
Schrittstellung - Knie leicht gebeugt

**Ausführung:**  
Becken nach vorne kippen „Stockerpopo“ -  
Becken nach hinten kippen (Bauch einziehen),  
5- bis 10-mal, dann Seitenwechsel (anderes Bein nach vorne).



### Wirbelsäule und Schultergürtel

**Stand:** Beine beckenbreit  
- Rücken gerade,  
Bauchmuskeln  
angespannt  
- Knie leicht gebeugt  
- Füße parallel

**Ausführung:**  
Einen Arm nach oben strecken  
- Handfläche nach innen  
- über den Kopf zur Seite  
- diagonal nach oben ziehen  
- zweiter Arm stützt in der Hüfte  
- Seitenwechsel!



## Kräftigungsübungen

### Rückenmuskeln, Gesäß

#### Ausgangsstellung:

Kniend, Hände abgestützt, Oberkörper waagrecht, Bankstellung, Rücken und Kopf gerade halten!



#### Ausführung:

Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, das linke Bein und den rechten Arm bis zur Waagrechten wegstrecken, wechseln, 10 bis 15 Wiederholungen.

### Rücken, Schultergürtel

#### Ausgangsstellung:

Bauchlage, Gesäßmuskeln anspannen, Arme in U-Halte (Daumen oben).



#### Ausführung:

Heben Sie die Arme und den Kopf vom Boden ab und ziehen die Schulterblätter aktiv zusammen - Arme wieder ablegen. 10 bis 15 Wiederholungen.



### Rücken

Hände schulterbreit und ca. schulterhoch aufstützen. Oberkörper absenken, Arme strecken. Nach ein paar Sekunden eine Hand lösen und geradlinig den Arm etwas abheben; Daumen nach oben - 10 bis 15 Wiederholungen, dann Arm wechseln.



### Bauchmuskeln

Rollen Sie den Oberkörper aus der Rückenlage auf, indem Sie die Hände nach vor schieben bis sich die Schulterblätter vom Boden abheben. Die Lendenwirbelsäule hat ständigen Bodenkontakt! 10 bis 15 Wiederholungen. Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.



Achtung: bei Zervikalsyndrom diese Übung nicht machen!

### Oberschenkel

„Knie beugen“, indem man das Gesäß absenkt! (wie beim Niedersetzen - die Kniegelenke sollen über den Sprunggelenken bleiben), Arme ausgestreckt, Daumen zeigen nach oben. 10 bis 15 Wiederholungen.



### Oberschenkel und Sprungmuskulatur

Nordic Walken, Wandern, Laufen, Springen, Hüpfen ...