

In 5 Minuten *rückenfit*  
mit vertebene®



# Übung 1

---

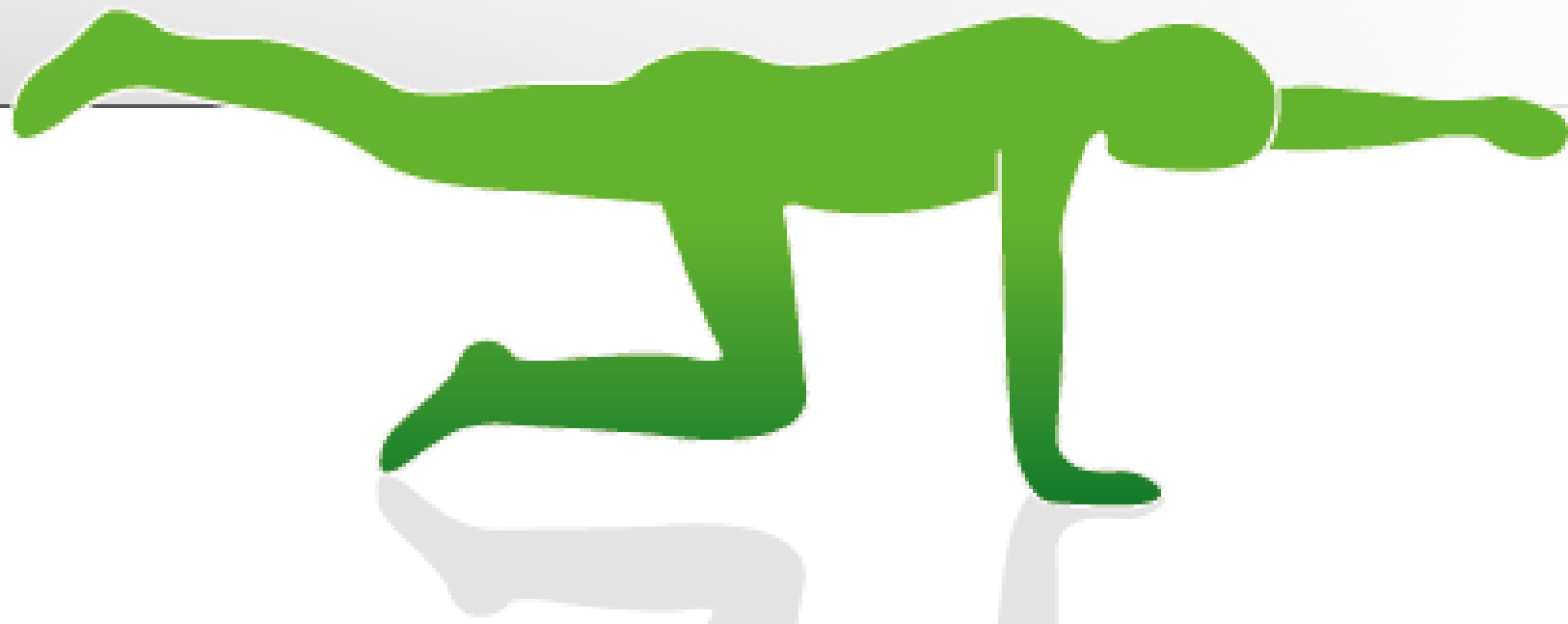
Auf den Rücken legen. Fersen, Gesäß, Rücken und Hinterkopf berühren dabei den Boden. Durch Anspannen der Bauchmuskeln für 5 Sekunden den Bauch einziehen.  
5 Wiederholungen.



## Übung 2

---

Aus der Bankstellung rechtes Bein und linken Arm in die Waagrechte heben. Blick ist dabei zu Boden gerichtet. Zehenspitzen zeigen zum Boden. Position 3 Sekunden halten. Absetzen. Linkes Bein und rechten Arm heben. 3 Sekunden halten. 5 Wiederholungen.



## Übung 3

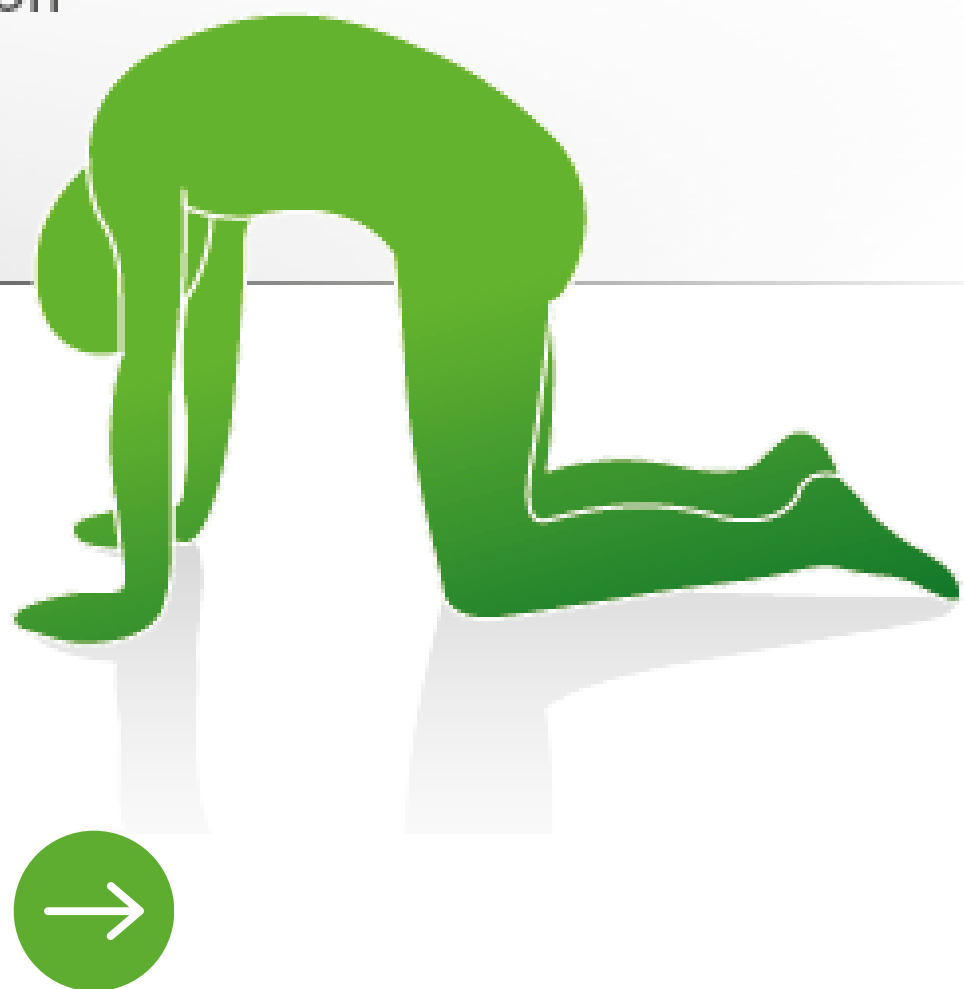
---

Auf den Rücken legen. Beine schulterbreit aufstellen und Arme seitlich neben den Körper legen. Jetzt das Becken anheben und 5 Sekunden in dieser Stellung halten.  
5 Wiederholungen.



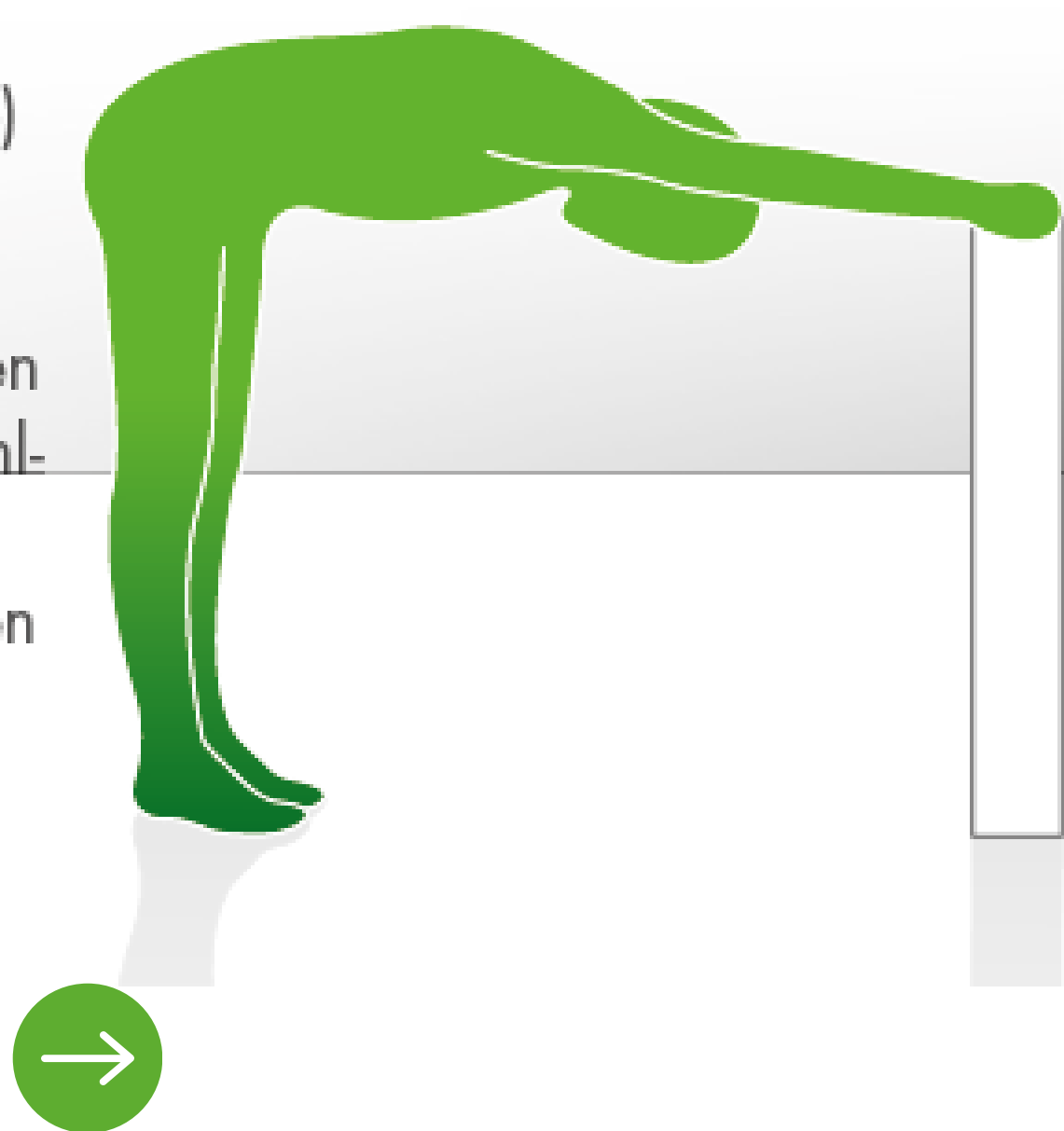
## Übung 4

In der Bankstellung Hände schulterbreit aufstützen. Wirbelsäule waagrecht halten und Bauch einziehen. Jetzt Kinn an die Brust pressen und einen Katzenbuckel machen. 5 Sekunden in dieser Position bleiben. 5 Wiederholungen.



## Übung 5

Oberkörper nach vorne neigen und Arme ausgestreckt in Hüfthöhe (z.B. Sessellehne) ablegen. Oberkörper und Beine bilden dabei einen rechten Winkel. Blick auf den Boden richten, nicht ins Hohlkreuz fallen (waagrechte Haltung). Position 5 Sekunden halten. 5 Wiederholungen.



## Übung 6

Auf einen Sessel setzen, ganze Fußsohle berührt den Boden. Durch Anspannen der Bauchmuskeln den Bauch einziehen, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen. Spannung für 5 Sekunden halten. 5 Wiederholungen.



# vertebene

Bandscheibenkapseln



Für einen starken Rücken