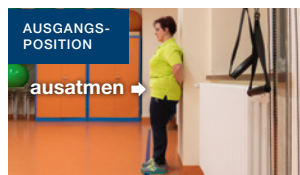




7 Übungen – 7 Minuten

Rumpfchallenge

Übung 1 Maikäfer



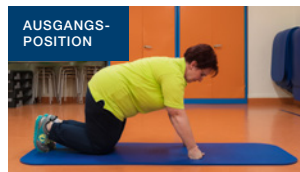
Stand | Hände unter der LWS |
Bauchnabel zum Rücken ziehen |
halten und wieder lösen | Aus-
atmen = anspannen; Einatmen =
locker lassen

Übung 2 Faultier



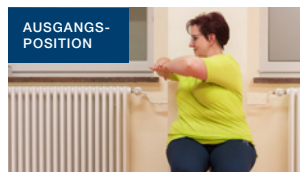
Seitenlage | Beine angewinkelt |
Oberkörper dreht über die Be-
wegung des oberen Armes auf |
halten | Seitenwechsel

Übung 3 Delfin



Vierfüßlerstand (Stütz auf Fäus-
ten) | Knie strecken | Fersen zum
Boden | BWS strecken | Kopf
zwischen die Arme

Übung 4 Russian Twist



Aufrechter Sitz | Arme auf
Schulterhöhe | Oberkörper nach
links und rechts drehen (so weit
wie möglich) | Becken fest |
Seitenwechsel

Übung 5 Vierfüßler



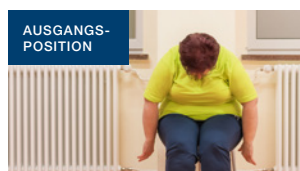
Stand (z. B. an einer Wand) |
rechten Arm und linkes Bein
lösen und strecken | Fußspitze
anziehen | Seitenwechsel

Übung 6 Schlüssel



Stand | re Bein nach vorne führen,
Zehen strecken | Bein nach
hinten führen, Zehen anziehen |
Seitenwechsel

Übung 7 Schnecke



Sitz | Wirbelsäule und Kopf ein-
rollen | Arme nach innen drehen |
Aufrichtung mit Armen und
U-Haltung | wieder aufrichten



Tipp: Die Spezialisten des Bornaer
Wirbelsäulenzentrums haben unter
dem Motto „7 Minuten. 7 Übungen“
ein Kurzprogramm für einen starken
Rücken entwickelt. Dieses finden Sie
unter <https://bit.ly/rumpfchallenge>.