

„Starker Rücken – Deine 6-Minuten-Morgenroutine“

– mehr Beweglichkeit & weniger Verspannung –

– sanft aktivieren statt verkrampfen –



Becken kippen im Stand

- 🎯 Aktiviere sanft Deine Lendenwirbelsäule
- 👤 Becken locker vor- und zurückkippen
- 💡 10× ruhig atmen



Schulterkreisen mit tiefer Atmung

- 🎯 Entspannt Nacken- und Schultermuskulatur
- 👤 Stehe aufrecht, kreise die Schultern 10× nach hinten
- 💡 Tief ein- und ausatmen



Knie-zu-Brust-Dehnung (LWS-Entlastung)

- 🎯 Dehnt sanft die untere Rückenmuskulatur und löst Verspannungen.
- 👤 In Rückenlage ein Knie zum Brustkorb ziehen
- 💡 15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel



Katze-Kuh (Wirbelsäulenmobilisation)

- 🎯 Mobilisiert und entspannt die gesamte Rückenmuskulatur
- 👤 Im Vierfüßlerstand: Beim Einatmen Hohlkreuz, beim Ausatmen Rundrücken
- 💡 8–10 Wiederholungen



„Superman light“ (Rückenstrecker aktivieren)

- 🎯 Kräftigt Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur
- 👤 In Bauchlage abwechselnd Arm und gegenüberliegendes Bein anheben
- 💡 5× je Seite, ruhig atmen



Atementspannung im Sitz

- 🎯 Beruhigt den Körper und verbessert die Haltung
- 👤 Aufrecht sitzen, eine Hand auf Brust, eine auf Bauch
- 💡 Langsam in den Bauch atmen – 6 Atemzüge

🕒 Gesamtdauer: ca. 8-10 Minuten täglich
 ❤️ Hinweis: Diese Übungen ersetzen keine ärztliche Untersuchung bei Beschwerden.



ORTHOPÄDIE SCHLEIDEN

Ihre Praxis für individuelle Privat- und Selbstzahlermedizin
Dr. med. Tanja Reiche-Dünnebacke
 Fachärztin für Orthopädie & Unfallchirurgie
 Blumenthaler Straße 19 | 53937 Schleiden (Eifel)



... damit Bewegung wieder Freude macht!