

## Rückenstretch

Der Rückenstretch dehnt einen sehr wichtigen Muskel des Rücken: die Rückenstrecker. Die Rückenstrecker sind die tiefe Muskulatur, die unsere Wirbelsäule fest umschließt und sie aufrichtet. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen ist es wichtig diese Muskelgruppe regelmäßig zu trainieren.

**Wiederholungen:** Zum Aufwärmen empfiehlt es sich die Dehnübung 2 – 3 mal pro Seite durchzuführen.



1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine locker nebeneinander ausgestreckt und die Arme am Körper. Die Handinnenflächen liegen auf den Boden.



2. Nun winkeln Sie das rechte Bein an und strecken den rechten Arm über den Kopf aus.



3. Jetzt drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden. Wenn Sie ausatmen strecken Sie gleichzeitig den rechten Arm nach oben und das rechte Bein nach unten. Dabei ziehen Sie die Fußspitzen soweit wie Sie können zum Schienbein hin. Halten Sie Dehnung für einen Moment, lassen Sie beim einatmen kurz locker um dann beim nächsten Ausatmen stärker in die Dehnung zu gehen.