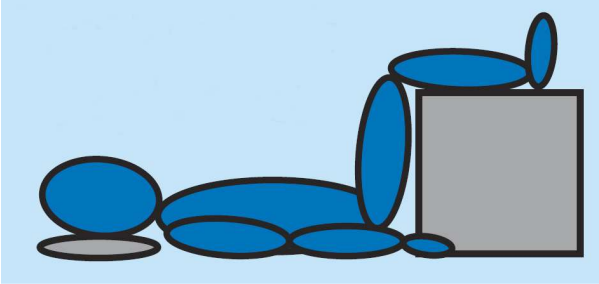

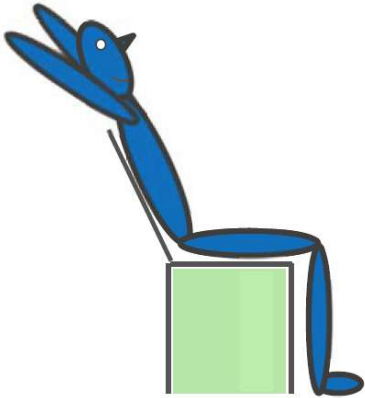


Übungen mit FlexiFit:

Entlastung Rücken

Den Körper fit halten – Das kann jeder tun

	<p>Entspannung des Rückens – Stufenlagerung</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Auf den Rücken flach hinlegen, Beine auf einen Stuhl ablegen.</p> <p><u>Ausführung:</u> Am besten „schwebt“ das Gesäß einen Millimeter über dem Boden. Verspannungen werden gelöst, und ein Hohlkreuz vermieden. Rückenschmerzen werden gemildert. Ein Kissen unter dem Kopf tut gute Dienste. Die Übung ca. 15 min. durchführen.</p>
	<p>Entlastung der Rückenmuskulatur – Kutschersitz</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Hinsetzen, Oberkörper nach vorne beugen, Füße parallel aufstellen.</p> <p><u>Ausführung:</u> Arme auf den Oberschenkeln bzw. Knien ablegen. Gesäß leicht nach hinten drücken. Füße nicht unter den Stuhl stellen. Die Übung ca. 1-5 min. durchführen.</p>
	<p>Dehnung des oberen Rückens – Durchstrecker</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Hinsetzen, mit dem Gesäß ganz an die Rückenlehne heranrücken.</p> <p><u>Ausführung:</u> Arme etwa schulterbreit weit nach hinten strecken. Der obere Rücken wird gedehnt und Verspannungen gelöst. Die Übung ca. 1-5 min. durchführen.</p>