

Fit bleiben im Urlaub

5 Minuten für den Rücken



1

Drehen

Die Hände sind hinter dem Kopf. Den Rücken aufrichten und den Oberkörper locker drehen. **10x/Seite**

Drehen & Strecken

Den Oberkörper zur Seite drehen und gleichzeitig den Arm vom Körper strecken. **10x/Seite**



2



3

Zur Seite strecken

Beine etwas öffnen, den Po anspannen. Einen Arm über den Kopf strecken und den Oberkörper leicht zur Seite neigen. **10x/Seite**

Kopf drehen

Aufrecht stehen, die Wirbelsäule und den Hals strecken. Nun den Kopf nach links und rechts drehen. **10x/Seite**



4



5

Das Knie nach oben drücken

Aufrecht stehen. Ein Bein heben und die Hände auf das Knie legen. Nun mit dem Knie gegen die Hand drücken. Dabei bis 5 zählen. **5x/Seite**

Ich wünsche Dir einen schönen Sommer.

Bleib gesund

ANDY

www.rueckenfit.at