

# Ausgleichsübungen für einen starken Rücken

Regelmäßige Ausgleichsgymnastik und Entspannungsübungen kräftigen Ihren Rücken. Trainierte Muskulatur verspannt weniger schnell, und schon verspannte Muskulatur lockert sich durch Bewegung. Wichtig ist beim Üben, dass Sie vorsichtig beginnen und bei Schmerzen die betreffende Übung auslassen.



## 1

### Recken und Strecken

Recken und Strecken entlastet die Bandscheiben und löst Verspannungen.



## 2

### Schultern lockern

Legen Sie die Finger auf die Schultern. Kreisen Sie mit den Ellbogen rückwärts, dabei große und kleine Kreise ziehen. Die Schultern werden nicht hochgezogen.



## 3

### Brustmuskel dehnen

Legen Sie die Hand über Schulterhöhe an eine Wanddecke. Nehmen Sie den wandnahen Fuß nach vorn. Verlagern Sie das Gewicht langsam nach vorn, bis Sie eine Dehnung spüren. Kurz halten, dann Seite wechseln.



## 4

### Nacken dehnen

Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite und schieben Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten. Hand leicht ausstellen. Dehnung wirken lassen, dann Seite wechseln.



## 5

### Schultern kräftigen

Ziehen Sie die Schultern abwechselnd langsam nach oben und bewusst nach unten. Die Positionen jeweils für einige Sekunden halten. Danach lösen und lockern.



## 6

### Brustmuskel stärken

Rollen Sie ein Geschirrhandtuch zusammen und greifen Sie es an den Enden. Die Handrücken zeigen nach oben, Ellbogen nach außen, Schultern runterziehen. Ziehen Sie das Handtuch langsam auseinander. Position kurz halten, dann lockern.



## 7

### Rückseite dehnen

Legen Sie die Ferse eines Beins auf dem Stuhl ab. Das Bein bleibt gestreckt, der Fuß wird angezogen. Beugen Sie sich langsam nach vorne. Die Hände versuchen, den Knöchel zu berühren. In dieser Position kurz verharren, dann Seite wechseln.



## 8

### Entspannen

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Beugen Sie sich langsam nach vorn, bis Sie eine Dehnung im Rücken spüren. Kopf und Arme fallen lassen. Entspannen Sie einen Moment und richten Sie sich dann langsam wieder auf.

# Sturzprävention - wichtig für ein gutes Leben



Sie pflegen einen Angehörigen?  
Dann schauen Sie doch einmal  
in unser Magazin „Ich pflege“



Meistgefragt ist unser kostenloses  
Seniorensicherheitspaket



## Kontakt

Aktion Das sichere Haus e. V. (DSH)  
Holsteinischer Kamp 62  
22081 Hamburg  
Telefon: 040 / 29 81 04 61  
info@das-sichere-haus.de

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

Mehr als 15.000 Menschen über 65 Jahre  
sterben pro Jahr in Deutschland durch  
einen häuslichen Sturz. Je eher man  
etwas dagegen tut, umso besser. Nutzen  
Sie die kostenlosen Angebote der DSH.