ÜBUNGSHANDOUT

REHASPORT · PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT

RÜCKEN · MOBILITÄT · RUMPF

Rückengesundheit

Ein kurzer Mix aus Mobilisation, Aufrichtung und sanfter Rumpfspannung.

- 4 Übungen
- Matte
- täglich 5–10 Minuten



Diese Übungen erwarten Sie

1. Becken kippen
2. Katzenbuckel & Pferderücken
3. Brust öffnen
4. Rumpfspannung

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Titelfoto: Symbolbild, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.

RÜCKEN · MOBILITÄT · RUMPF

Rückengesundheit

Ein kurzer Mix aus Mobilisation, Aufrichtung und sanfter Rumpfspannung.

Everyone starts somewhere.

So geht's

Langsam, kontrolliert und ohne Schmerzen üben



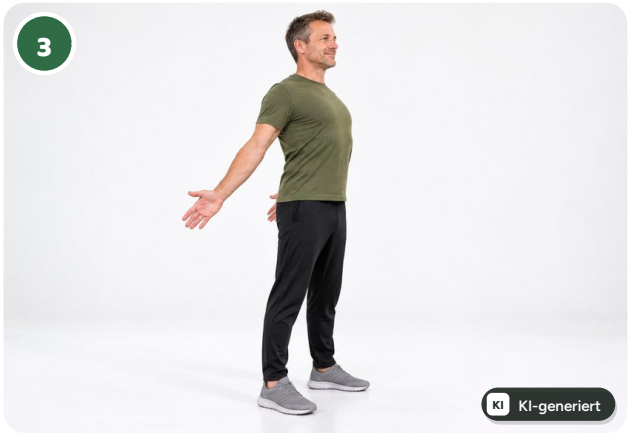
Becken kippen

1. In Rückenlage oder aufrecht sitzen.
2. Becken langsam nach vorne und hinten kippen.
3. Atmung ruhig weiterführen.



Katzenbuckel & Pferderücken

1. Im Vierfüßlerstand starten.
2. Wirbelsäule sanft rund und lang machen.
3. Ohne Druck und ohne Schwung.



Brust öffnen

1. Schultern tief halten.
2. Arme leicht nach hinten führen.
3. Brustbein sanft anheben.



Rumpfspannung

1. Bauch sanft aktivieren.
2. Rücken neutral halten.
3. Spannung beim Ausatmen aufbauen.

Ziel

Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Rumpfstabilität unterstützen.

Empfehlung

Täglich 5–10 Minuten oder als Bewegungspause zwischendurch.

Wichtig

Bei neuen oder starken Schmerzen, Taubheit oder Kraftverlust medizinisch abklären lassen.

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Fotos mit der Marke „KI-generiert": Symbolbilder, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.