

# 22 Tage Rückenchallenge

## Woche 3



# Übungen für deine Halswirbelsäule (HWS)

## Schultern kreisen

Finger an die Schultern

Bauchnabel nach innen ziehen

Mit den Ellenbogen Kreise nach hinten malen



## Langsames Nicken

Kinn vorsichtig zur Brust  
"Doppelkinn"

Kinn vorsichtig und  
wenig überstrecken





# Übungen für deine Brustwirbelsäule (BWS)

## Rotation kniend



Ellenbogen zum Knie führen



unteren Rücken lang lassen

## Ablage auf dem Stuhl



Arme lang

Blick zum Boden



Brustbein Richtung Boden schieben



# Übungen für deine Lendenwirbelsäule (LWS)

## Beine schieben

Im Wechsel ein Bein wegschieben



geföhlt eine Wand wegdrücken

## Becken kippen



Im Wechsel Becken vor und zurück kippen