

## 2.4 Fitte Wirbelsäule

---

### 1. Was die Wirbelsäule alles kann

Ist deine Wirbelsäule gut beweglich?

Wir testen einige Bereiche der Wirbelsäule auf ihre Bewegungsmöglichkeiten hin.

#### Halswirbelsäule

- a) Drehung nach beiden Seiten
- b) Neigung nach vorne und hinten
- c) Kippen nach links und rechts

#### Brust- und Lendenwirbelsäule

- a) Biegung des Rumpfes nach beiden Seiten
- b) Drehung des Oberkörpers nach beiden Seiten
- c) Biegung des Rumpfe nach vorne und nach unten

### 2. Muskeln machen das Skelett beweglich

Einige wenige Übungen täglich helfen dir die Körpermuskulatur kräftig zu halten.

- |                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| a) Nackenmuskulatur         | - Kopfnicken                       |
| b) Oberschenkelmuskulatur   | - Abfahrtshocke und Kniebeugen     |
| c) Oberarmmuskulatur        | - Vogelflug                        |
| d) Bein- u. Bauchmuskulatur | - Beinheben                        |
| e) Armmuskulatur            | - Liegestütz u. Unterarmliegestütz |
| f) Beinmuskulatur           | - Wandhocke                        |

### 3. Übungen für einen gesunden Rücken

25 Übungen stehen zur Verfügung (Poster). Wähle täglich 5 Übungen aus und mache sie mehrfach hintereinander, am besten ein paar Mal am Tag.

Heft 10: Haltungsschäden vorbeugen „gesund und munter“  
Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA),  
Ostmerheimer Str.220, 51109 Köln  
ISSN: 1612-5703, E-Mail: [maslon@bzga.de](mailto:maslon@bzga.de)  
Aulis Verlag Deubner GmbH & Co KG