

Illustration: Katrin Wolff

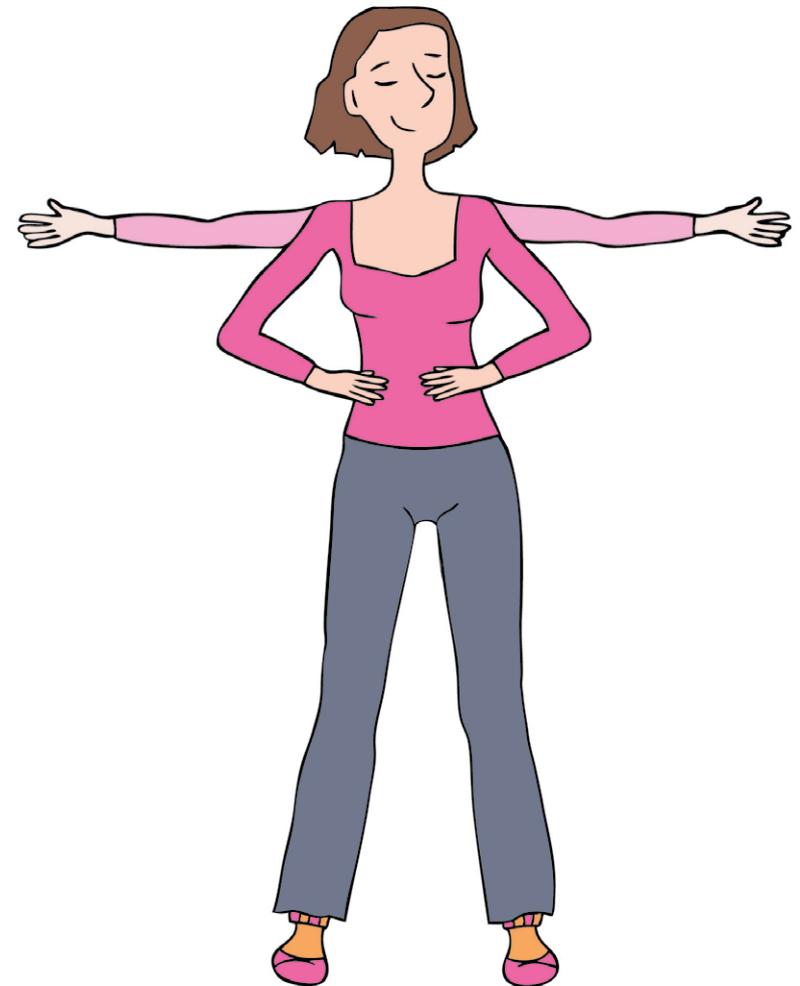
Rückenübungen zur Entspannung  
**Immer schön locker bleiben**

[www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug)

## Erfrischende Dusche

Tief einatmen und dabei die Arme – mit den Handflächen nach oben – seitlich des Körpers bis über den Kopf führen. Ausatmen und die Hände langsam mittig vor dem Körper mit den Handflächen nach unten führen.

Die Übung dreimal wiederholen.



## Nacken lockern

Den Kopf beim Einatmen zur Seite drehen, beim Ausatmen wieder zurück zur Mitte führen.

Den Kopf beim Einatmen zur Seite neigen, beim Ausatmen wieder zurück zur Mitte führen.

Die Übungen je fünfmal ausführen.



## Schultern und Hüfte lockern

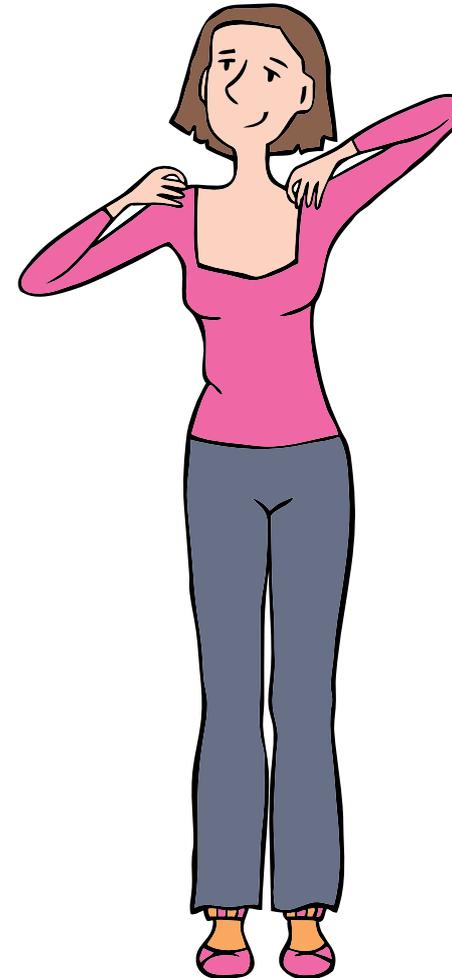
Im Sitzen oder Stehen zehnmal mit den Schultern von vorn nach hinten kreisen.

Dann im breitbeinigen Stand mit der Hüfte kreisen. Zehnmal rechts herum, zehnmal links herum.



## Windmühle

Mit den Fingerspitzen auf den Schultern die Ellenbogen rückwärts wie eine Windmühle kreisen lassen. Zehn Umdrehungen ausführen. **Wichtig:** Nicht andersrum kreisen, das würde einen Rundrücken verstärken!



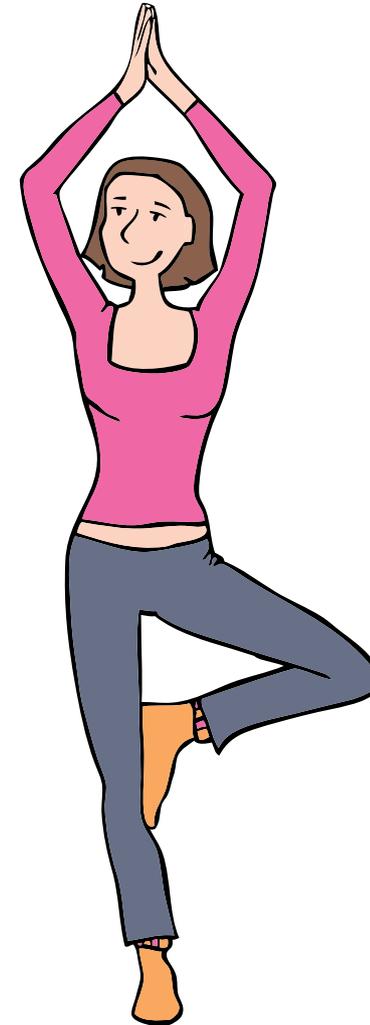
## Partnerübung: Abrollen und Aufrollen

Langsam den Rücken Wirbel für Wirbel nach vorn abrollen. Dann wieder Wirbel für Wirbel aufrollen. Der Partner oder die Partnerin klopft dabei seitlich der Wirbelsäule den Rücken erst runter dann rauf.



## Der Baum

Ein Bein seitlich hochziehen und den Fuß gegen den Oberschenkel des anderen Beines stellen. Die Arme über den Kopf heben und die Handflächen gegeneinanderlegen. Langsam bis zehn zählen und die Seite wechseln.



## Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit, Rückenschmerzen und Stress, Mai 2015

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

**Text:** Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

**Illustrationen:** Katrin Wolff, Wiesbaden

**Fachliche Beratung:** Martin Giemsa, Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Hamburg, BG Reha Zentrum City Hamburg, Hamburg

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien Rückenschmerzen und Stress, Mai 2015

Unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug), webcode: *lug1081671* inden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien: -  
Kompetenzen

- Didaktisch-methodischer Kommentar
- 3 Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Schülertext
- 2 Arbeitsblätter
- Mediensammlung