

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Einfache Rückenübungen für den Alltag

Übungen mit den AIREX Balance-pads

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 1:

Beidseitige Arm-Bein-Waage

Ausgangsposition: Bauchlage. Arme nach vorne ausstrecken, Beine öffnen, Fußspitzen zeigen nach außen.

Übung: Oberkörper, Arme und Beine gleichzeitig heben und senken. 16 mal wiederholen.



Übung 2:

Dehnung Hüftbeuger

Ausgangsposition: Aus 4-füssler-Stand ein Bein gebeugt nach vorne stellen, Hände auf den Po.

Übung: Po in Richtung vordere Ferse schieben, dabei gleichzeitig nach unten ziehen.

Variation: Führen Sie Ihren Unterschenkel Richtung Po, indem Sie Ihren Fuß umfassen.

Halten Sie die Position, danach Seitenwechsel.



Übung 3:

Inline Lunge mit Rotation

Inline Lunge Position einnehmen. Die Ferse schließt an das Knie in einer Linie an, die Hände sind in den Nacken gelegt und der Rumpf rotiert 90 Grad zur vorderen Beinseite.

Wirkungen: Stabilisiert die Hüftachse.

Variationen: Die Augen schließen.

Dauer: 15 – 30 Sek., danach Beinwechsel



Übung 4:

Rückenlage

Rückenlage einnehmen und den Rücken mit langen Armen überstrecken.

Wirkungen: Dehnung der Brustmuskulatur und Mobilisation der Brustwirbelsäule. 15 – 30 Sekunden halten.