

## Einfache Rückenübungen für den Alltag

# Übungen mit Balance Trainer: Balance-pad und Balance-beam



⇒ rückenfreundliche Balancekissen: [www.agr-ev.de/balancekissen](http://www.agr-ev.de/balancekissen)

### 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

S 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. Führen Sie Ihren Unterschenkel Richtung Po, indem Sie Ihr Fuß- oder Sprunggelenk 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 seitlich gerade ausgestreckt und der Rumpf rotiert 90 Grad zur vorderen Beinseite. Stabilisiert die Hüftachse. Dauer ca. 15-30 Sek., danach Beinwechsel.

### Übung 4



#### Rückenlage

ückenlage einnehmen und den Rücken mit langen Armen überstrecken. Wirkungen: Dehnung der Brustmuskulatur und Mobilisation der Brustwirbelsäule. 15-30 Sek. halten.