

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Einfache Rückenübungen für den Alltag

Übungen auf der Gymnastikmatte:

Einfache funktionelle Gymnastikübungen zur Kräftigung der Muskulatur.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 1:

Kräftigt die seitliche Rumpfmuskulatur

Gehen Sie in die Seitenlage, stützen Sie sich mit dem linken Unterarm ab und winkeln das linke Bein an. Den rechten Arm über den Kopf strecken. Das Becken anheben und stabilisieren. Die Spannung bis zur Muskelermüdung halten. Im Anschluss die Seite wechseln.



Übung 2:

Trainiert die Rückenmuskulatur

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein diagonal aus. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die Übung ca. 10 Mal durchführen und dann Arm und Bein wechseln.



Übung 3:

Dehnt den Rücken

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und umfassen die Knie mit beiden Händen. Ziehen Sie die Knie vorsichtig in Richtung Oberkörper. Halten Sie die Spannung eine Minute.



Übung 4:

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Knien Sie sich auf den Boden, beugen den Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Unterarmen ab. Schieben Sie nun die linke Ferse senkrecht Richtung Decke. Knie- und Fußgelenk sind dabei 90° angewinkelt. Wiederholen Sie die Übung ca. 2 Mal pro Bein bis zur Muskelermüdung.