

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Einfache Rückenübungen für den Alltag

Übungen mit dem Dynair XXL

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 1:

Stärkt die gesamte Rückenmuskulatur

Legen Sie sich in Bauchlage auf das Dynair XXL und bringen Sie ihre Arme über den Kopf nach vorne. Kommen Sie in eine komplette Körperspannung und ziehen Sie hierbei Ihren Oberkörper leicht nach oben, Ihre Füße heben sich vom Boden ab. Drehen Sie sich nun mit dem Oberkörper nach rechts und links im Wechsel zur Seite auf. Nehmen Sie Ihren Kopf mit. Jede Seite ca. 15 Mal. 3 Durchgänge.



Übung 2:

Stärkt die schräge Bauchmuskulatur

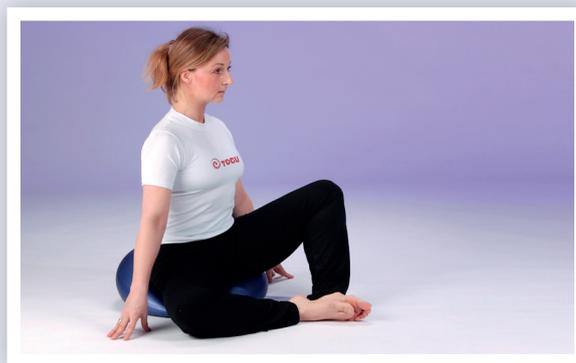
Legen Sie sich mit Ihrem Oberkörper in Rückenlage auf das Dynair XXL. Ihre Beine sind angestellt und ihre Hände unterstützen leicht ihren Kopf. Kommen Sie nun etwas mit dem Oberkörper nach oben und drehen Sie sich von hier kontrolliert nach rechts, zurück zur Mitte und nach links. Arbeiten Sie ca. 15 Mal zur jeder Seite. Atmen Sie gleichmäßig. 3 Durchgänge.



Übung 3:

Stärkt die seitliche Rumpfmuskulatur

Legen Sie sich in Seitlage über das Dynair XXL. Ihre Beckenknochen befinden sich senkrecht übereinander. Ihr Kopf ruht auf dem unteren, ausgestreckten Arm. Ziehen Sie nun Ihren Oberkörper seitlich nach oben. Wiederholen Sie diese Übung ca. 15 Mal auf jeder Seite. 3 Durchgänge im Wechsel.



Übung 4:

Mobilisation und Kräftigung des unteren Rückens

Setzen Sie sich mittig auf das Dynair XXL, Ihr Oberkörper ist aufrecht ihre Beine in einem lockeren Schneidersitz. Kippen Sie nun Ihr Becken kontrolliert nach rechts und links. Ihr unterster Rippenbogen nähert sich dabei dem jeweiligen Beckenkamm an. Jede Seite ca. 15 Mal. 3 Durchgänge.