

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Einfache Rückenübungen für den Alltag

# Übungen mit dem bellicon®

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



### Übung 1:

#### Jumping

Beginnen Sie mit einer Hampelmann-Bewegung, d.h. im Wechsel spreizen Sie Ihre Beine und Arme vom Körper ab und beim nächsten Schwung ziehen Sie diese wieder zum Körper. Ziehen Sie nun Ihre Arme zum Körper, während die Beine abge-

spreizt werden. Wechseln Sie erneut den Takt und schwingen nun wieder beidbeinig.

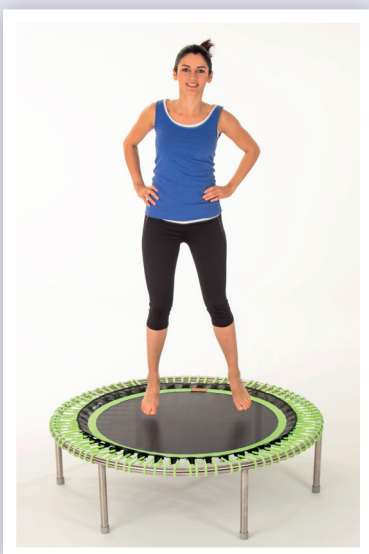


### Übung 2:

#### Twist

Intensivieren Sie die Schwingung und beginnen Sie die Beine in der Flugphase abwechselnd nach links und rechts zu drehen. Dabei bleibt der Oberkörper unbewegt und die Arme sind seitlich ausgestreckt. Intensivieren Sie die Übung

nun dadurch, dass Sie die Arme gegengleich mitschwingen. Schwingen Sie nun langsam aus.



### Übung 3:

#### Rotate

Beginnen Sie beidbeinig zu schwingen und drehen Ihren Körper immer um eine viertel Drehung nach links bis sie wieder in der Ausgangsposition sind. Nun drehen Sie den Körper in die andere Richtung. Intensivieren Sie die Übung, indem Sie nun jeweils eine halbe Drehung nach links und dann wieder nach rechts machen.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Beenden Sie nun die Übung und schwingen aus.



### Übung 4:

#### Swing & breath

Legen Sie sich auf die Matte, ziehen die Beine an den Körper und beginnen mit leichten Schaukelbewegungen. Beginnen Sie eine kreisende Bewegung mit den angewinkelten Knien im und gegen den Uhrzeigersinn. Stellen Sie nun die Füße auf dem Geräteband ab und legen Ihre Hände auf den Bauch. Atmen Sie frei und tief ein und aus.