

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Einfache Rückenübungen für den Alltag

### Übungen mit dem Powerball:

Der Powerball eignet sich für abwechslungsreiche Dehn- und Kräftigungsübungen und schult besonders effektiv Ihren Gleichgewichtssinn.

AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



#### Übung 1:

##### Kräftigt die Bauchmuskeln

Setzen Sie sich entspannt auf den Powerball, heben das linke Knie an und drücken mit der rechten Hand gegen das angehobene Knie. Den linken Arm dabei Richtung Decke strecken. Anschließend das Bein wechseln. Ca. 10 Mal wiederholen.



#### Übung 2:

##### Stärkt den Rücken

Legen Sie sich bäuchlings auf den Ball und stützen sich mit Händen und Fußspitzen am Boden ab. Nun langsam den linken Arm und das rechte Bein anheben und ausstrecken. Spannung kurz halten und dann Arm und Bein wechseln. Die Übung ca. 15 Mal wiederholen.



#### Übung 3:

##### Gesäßmuskelerkäftigung

Legen Sie in Rückenlage die Fersen auf den Ball. Bewegen Sie anschließend langsam das Becken auf und ab und achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen. Wiederholen Sie die Übung ca. 20 Mal.



#### Übung 4:

##### Dehnt die Schultermuskulatur

Knien Sie sich vor den Powerball und legen beide Arme auf den Ball. Schieben Sie vorsichtig Ihr Brustbein in Richtung Boden und drehen den Oberkörper von links nach rechts. Die Übung ca. 10 Mal durchführen.