

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Einfache Rückenübungen für den Alltag

Übungen auf der AIREX Gymnastikmatte

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 1:

Halbe Kniebeuge

Ausgangsposition: Aufrechter Stand.

Übung: Becken mit aufrechtem Oberkörper nach hinten schieben und langsam die Knie bis 90 Grad beugen.

Variation: Hände im Nacken verschränken, nah vor einer Wand üben oder kontrolliert tiefer in die Knie gehen. 8 – 15 Wiederholungen



Übung 2:

Tabletop

Ausgangsposition: Vierfüßlerposition.

Übung: Erst einen Arm, dann ein Bein, dann diagonal anheben, ohne die Position zu verändern.

Variation: Ellenbogen und Knie der diagonalen Extremitäten unter dem Körper zusammenführen. 8 – 15 Wiederholungen je drei Serien pro Seite.



Übung 3:

Unterarmstütz

Ausgangsposition: Unterarmstütz.

Übung: Stütz auf den Unterarmen, Schulter und Hüftachse parallel stabilisieren. Position halten.

Variation: Arm oder Bein vom Boden gestreckt anheben. 8 – 15 Wiederholungen je drei Serien pro Seite



Übung 4:

Brustwirbelsäulenrotation

Ausgangsposition: 4-füssler-Stand. Hände auf dem Boden, Schultern ziehen weg von den Ohren, Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben.

Übung: Arm zur Seite und gleichzeitig nach hinten anheben. Daumen zeigt zur Decke bzw. nach hinten, Kopf und Brustwirbelsäule drehen mit Blick in die Hand, Unterkörper bleibt unbeweglich.

16 mal wiederholen dann Seitenwechsel.