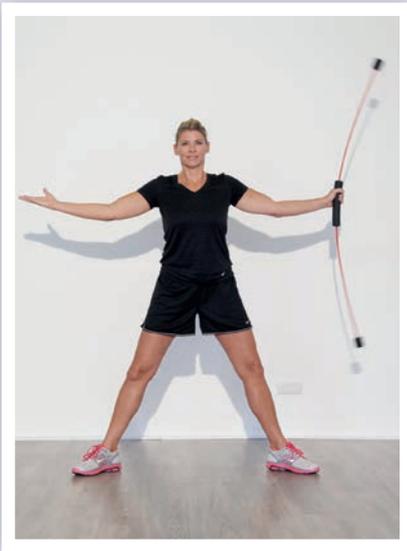


Aktion Gesunder Rücken e. V.

Einfache Rückenübungen für den Alltag

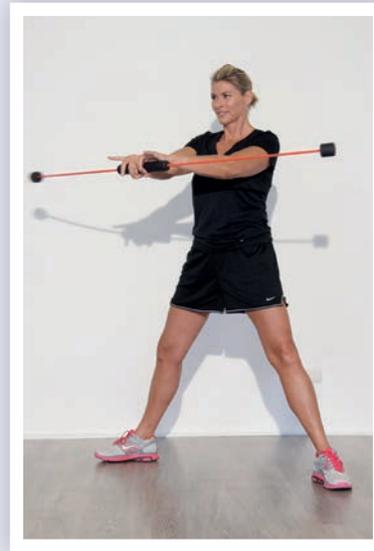
Übungen mit der FLEXI-BAR®

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



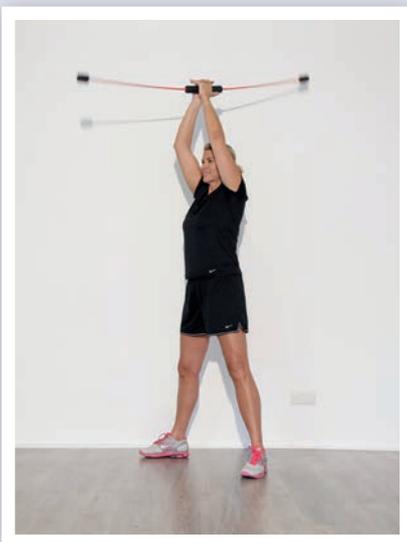
Übung 1:

Brustkorböffner
Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme auf Schulterhöhe nach außen, den FLEXI-BAR® parallel zum Körper einhändig locker greifen.
Bewegungsausführung: Nach außen und innen schwingen (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.).



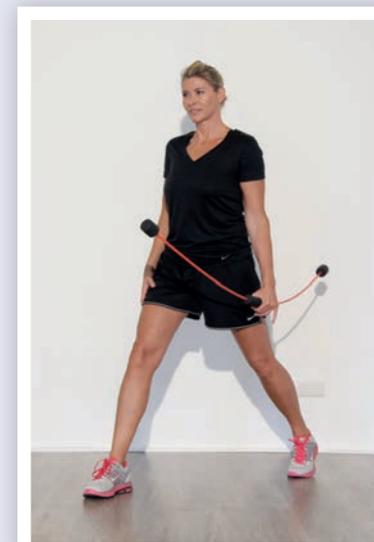
Übung 2:

Butterfly front
Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, den FLEXI-BAR® beidhändig locker vor dem Körper auf Brusthöhe halten, den Griff von oben fassen.
Bewegungsausführung: Vor - zurück (ca. 30-60 Sek.).



Übung 3:

Wirbelsäulenstrecker
Ausgangsposition: Breiter Stand, den FLEXI-BAR® mit gefalteten (ineinander verschrankten Fingern) Händen greifen und mit gestreckten Armen über den Kopf bringen.
Bewegungsausführung: Hoch - tief (ca. 30-60 Sek.).



Übung 4:

Verspannungslöser
Ausgangsposition: Ausfallschritt, hintere Ferse vom Boden abheben, Arm auf der Seite des hinteren Beines umgreift locker den FLEXI-BAR®, Daumen zeigen zum Oberschenkel.
Bewegungsausführung: Auf - ab, parallel zum Oberschenkel, (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.).

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Einfache Rückenübungen für den Alltag

Übungen mit der FLEXI-BAR®

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Übung 5:

Supination

Ausgangsposition: Ausfallschritt, hintere Ferse vom Boden abheben, den FLEXI-BAR® außenrotiert greifen (Daumen zeigen nach oben), Ellbogen auf ca. 90° anwinkeln.

Bewegungsausführung: Bewegung locker aus dem Handgelenk nach vorne starten, vor-zurück (ca. 30-60 Sek.).

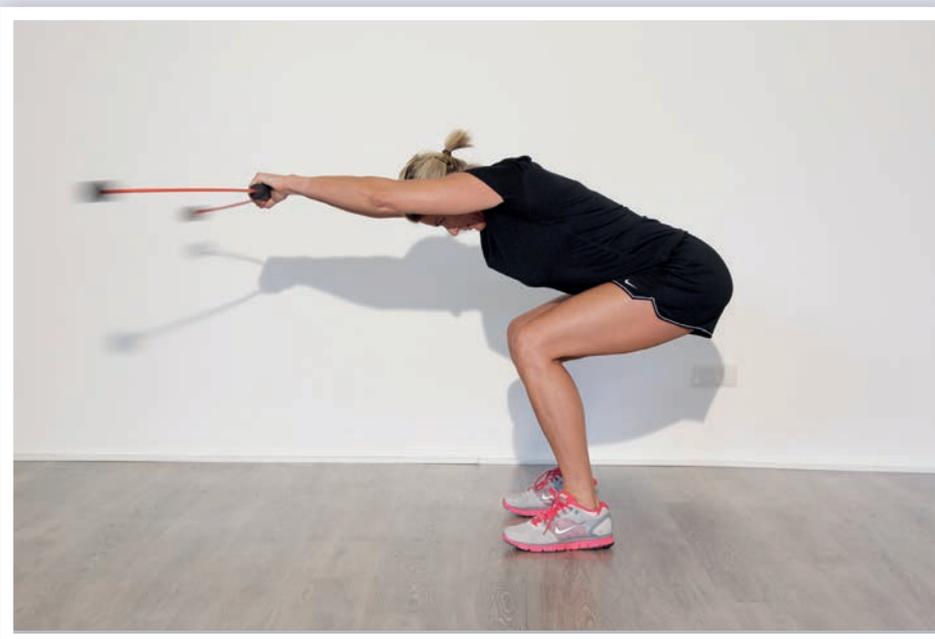


Übung 6:

Tiefer Stand rechts links

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, den FLEXI-BAR® mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper greifen.

Bewegungsausführung: Den FLEXI-BAR® nach rechts und links schwingen (ca. 30-60 Sek.).



Übung 7:

Tiefer Squat

Ausgangsposition: Tiefe Kniebeuge, den FLEXI-BAR® beidhändig von oben umfassen, beide Arme auf Kopfhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken.

Bewegungsausführung: Vor-zurück (ca. 30-60 Sek.).