

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Einfache Rückenübungen für den Alltag

# Übungen mit dem Pendel Ball

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



### Übung 1:

#### Stärkt die gesamte rückseitige Muskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage in eine Brückenposition mit dem Oberkörper auf den Pendel Ball. Ihre Hände sind am Kopf seitlich fixiert. Schieben Sie nun Ihr Körpergewicht über den Pendel Ball fußwärts hinweg. Halten Sie die Körperspannung und sinken Sie nicht mit dem Gesäß ab. Wiederholen Sie ca. 15 Mal die Übung. 3 Durchgänge.



### Übung 2:

#### Stärkt die Bauchmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Pendel Ball. Fixieren Sie ihre Hände seitlich am Kopf und heben Sie Ihren Oberkörper leicht an. Bleiben Sie in dieser Position und heben Sie abwechselnd ein Bein vom Boden ab. Jede Seite ca. 15 Wiederholungen. 3 Durchgänge.



### Übung 3:

#### Stärkt die komplette Rumpfmuskulatur

Gehen Sie in eine Stützposition, die Beine befinden sich auf dem Pendel Ball. Achten Sie darauf, dass Ihre Körpermitte fest und stabil bleibt und Sie sich aus den Schultergelenken nach oben schieben. Ziehen Sie nun Ihre Unterschenkel heran – der Pendel Ball nähert sich an – und strecken Sie Ihre Beine wieder in die Ausgangsposition aus. Wiederholen Sie diese Übung ca. 10-15 Mal. 3 Durchgänge.



### Übung 4:

#### Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, Beine

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition auf den Pendel Ball ein. Die Beine stehen stabil und sind hüftbreit positioniert. Die Arme sind gestreckt und nach außen rotiert. Stehen Sie nun kontrolliert aus dieser Position auf und setzen Sie sich wieder auf den

Pendel Ball. Der Oberkörper ist stabil. Die Bauchmuskulatur aktiviert. Ca. 15 Wiederholungen. 3 Durchgänge.