

So stärkst du
deinen Rücken.



Du hast Rücken? Muss nicht sein!

Deinen Rücken stärkst du am besten mit Bewegung und Entspannungsübungen. **Teste unsere Tipps und find heraus, was in dein Leben passt.** Was du außerdem noch für deine Gesundheit tun kannst und welche Angebote du jederzeit nutzen kannst, erfährst du auf [pronovabkk.de!](https://pronovabkk.de)

Jede Alltagsbewegung pusht deine Belastbarkeit. Mit einer Extraportion Sport machst du deinen Rücken rundum fit. Wir zeigen dir Sportarten, die den Aufbau deiner Rücken- und Bauchmuskulatur unterstützen, ohne deinen Rücken zu belasten.

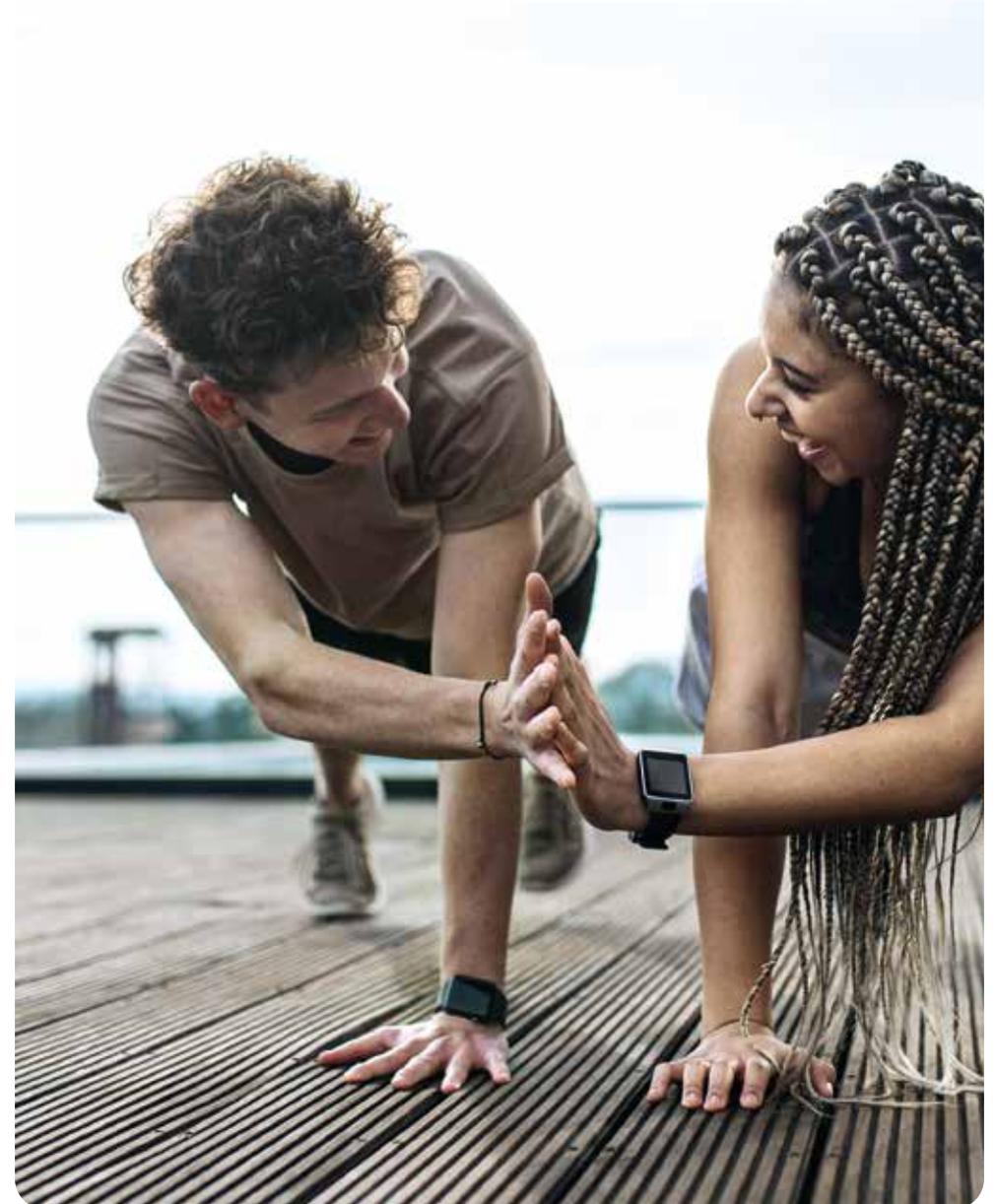
Bei Verspannungen mach dich locker mit Entspannungsübungen. Probiere aus, was dir Spaß macht und in deinen Alltag passt.

Richte dir deinen Arbeitsplatz passgenau ein und bring Bewegung in deinen Arbeitstag. Gib dem Dauersitzen keine Chance.



Schon gewusst?

Jede Bewegung tut dir gut. Geh zu Fuß, nimm das Rad, steig mal Treppen. Und schon hast du den Einstieg in mehr Bewegung geschafft.



Starke Muskeln.

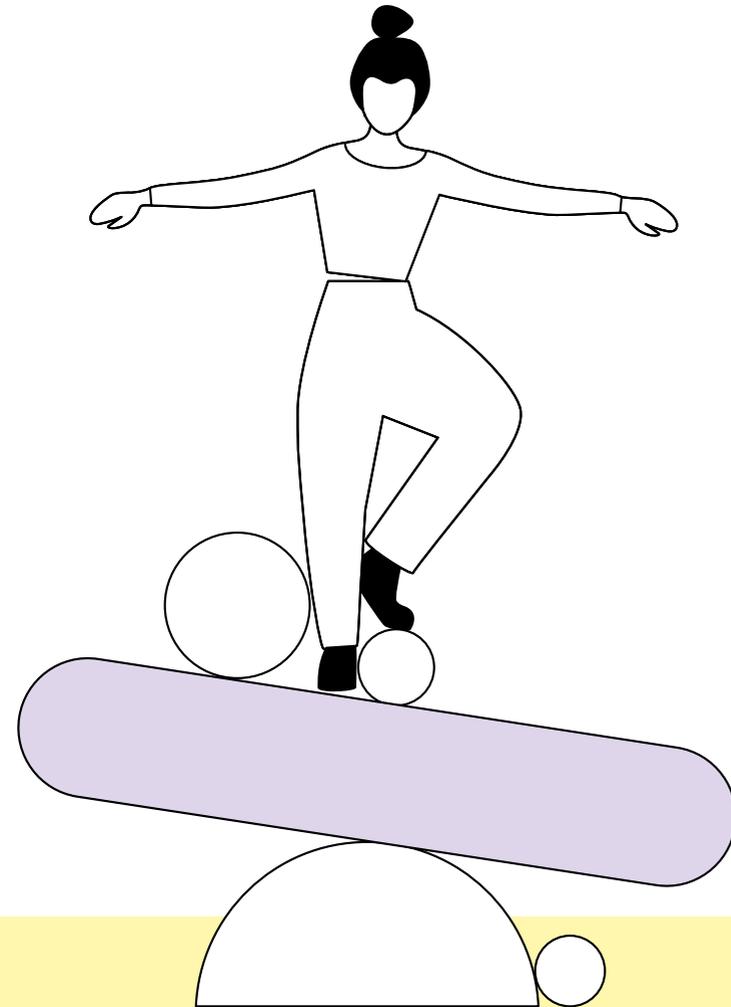
Weniger Schmerz!

Schonung bei Rückenproblemen war gestern. Heute ist Bewegung angesagt. Denn Bewegung stärkt und dehnt deine Muskeln. Knochen, Bandscheiben und Bindegewebe werden optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. So bleiben sie voll funktionsfähig.

Fitte Bauch- und Rückenmuskeln sowie trainierte Tiefenmuskeln entlasten deine Wirbelsäule. Hör auf deinen Körper! Nimm beginnende Verspannungen und Schmerzen als Startschuss für mehr Bewegung.

Deine Vorteile durch einen starken Rücken:

- Keine oder weniger Schmerzen
- Bessere Körperhaltung, keine Haltungsschwächen
- Uneingeschränkte Beweglichkeit im Alltag
- Bessere Leistungsfähigkeit bei allen Sportarten
- Geringeres Risiko für Bandscheibenvorfälle
- Verbesserte Atmung
- Besseres Körpergefühl



Mix it, Baby!

Dein Rücken sagt Danke!



6

Gehen: Dein perfekter Einstieg oder Wiedereinstieg in Bewegung. Auch bei bestehenden Rückenproblemen macht Gehen dich mobil.

Nordic Walking: Die dynamischen Armbewegungen geben dir Schwung und bringen dich voran. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich lösen sich, deine Muskulatur wird kräftiger.

Schwimmen: Nutze den Auftrieb, lass dich vom Wasser tragen. Rückenschwimmen stärkt deinen Rücken am besten.

Tanzen: Lieblingsmusik an und los geht's. Tanzen macht dich locker und beweglich, ist ein super Ganzkörpertraining und macht gute Laune.

Laufen: Stärk deinen Rücken durch Joggen. Es kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur – auch die zahlreichen kleinen und tiefer liegenden Muskeln, die deine Wirbelsäule entlasten.

Hula Hoop: Mit dem Schwingen deines Beckens löst du Verspannungen und sorgst für fitte Muskeln in Rücken, Bauch und Taille.

7

Regenerieren nicht vergessen!

So kommt dein Rücken hinterher.

Der Einstieg in dein Workout ist geschafft! Ging doch ganz easy. Jetzt hast du Lust auf mehr? Super, denn Bewegung ist gut für deinen Rücken!

Doch sei vorsichtig bei Sportarten mit schnellen Stopps, Überstreckungen, Stauchungsbelastungen und abrupten Drehbewegungen. Pass gut auf bei Tennis, Fußball, Ski alpin, Ballspielen wie Handball, Volleyball, Basketball und Sprung- und Wurfdisziplinen. Auch Brustschwimmen mit falscher Technik kann deinen Nacken belasten.

Welchen Sport du dir auch aussuchst: Lass es langsam angehen. Und mach deinen Rücken belastbar durch kräftigendes Ausgleichstraining.

Lass es langsam angehen

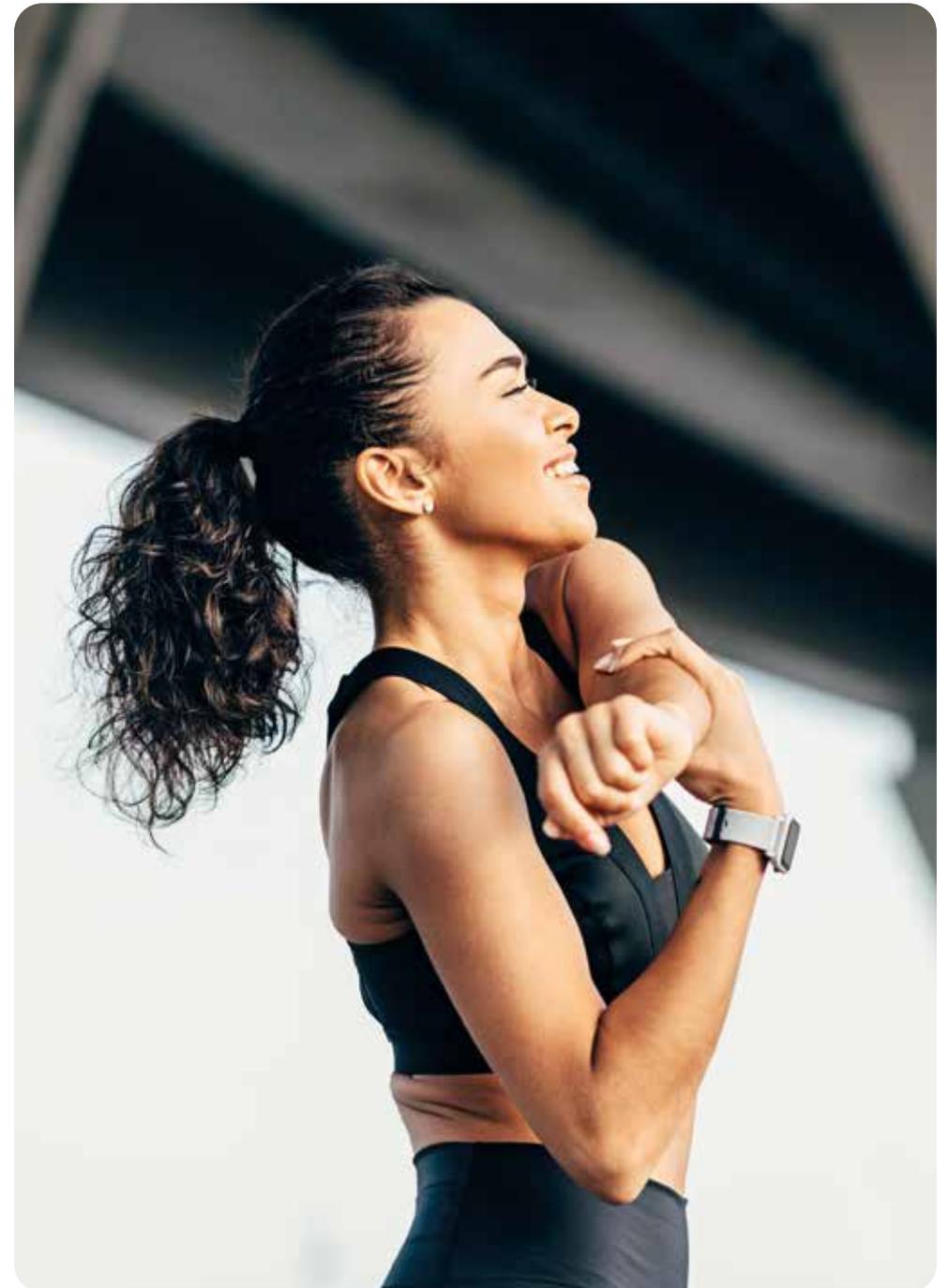
Fang mit leichter Bewegung an. Finde deinen Fitnesslevel heraus. Mit der Zeit fällt dir die Bewegung immer leichter. Setz dir neue Ziele, erhöhe die Intensität. Vielleicht hast du eher Lust auf eine zusätzliche Trainingseinheit?

Laufen ist dein Lieblingssport? Super, freu dich über deine neue Fitness. Doch bleib realistisch. Du musst keinen Marathon absolvieren. Ein allzu ehrgeiziges Trainingsprogramm kann zu Überlastung mit einem erhöhten Verletzungsrisiko führen. Gönn dir Zeiten der Regeneration, sie wirken sich positiv auf deine Fitness aus.



Schon gewusst?

Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen ist – neben zu wenig Bewegung – die falsche Bewegung zum Beispiel beim Sport. Richtig ausgeführt, kann Bewegung den Schmerz lindern – ganz ohne Nebenwirkungen.



Dein Rücken, dein Mitarbeiter Nr. 1.

Einfaches Rückentraining im Job.

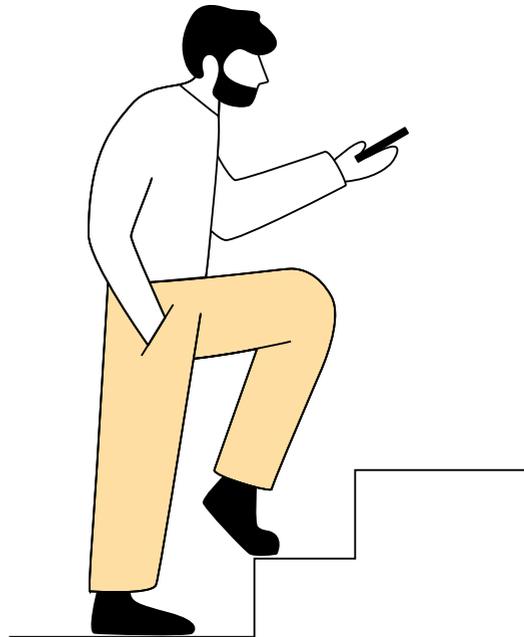
Körperliche Arbeit mit falsch ausgeführten Bewegungen schadet deinem Rücken. Doch auch Büroarbeit belastet ihn und führt zu Verspannungen und Schmerzen.

Abwechslung schützt deinen Rücken:

Meide einseitige Belastungen deiner Wirbelsäule und deiner Gelenke – wechsele immer wieder zwischen normalem Sitzen, erhöhtem Sitzen und Stehen. Achte auf den richtigen Abstand zum Bildschirm.

Unbewegtes Dauersitzen macht deine Bauchmuskeln schlaff, belastet deine inneren Organe und fördert die Entwicklung eines Rundrückens. Regelmäßige Haltungswechsel dagegen lassen Rückenschmerzen keine Chance. Schmerzhaftes Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich stellen sich gar nicht erst ein. Du merkst sehr schnell, wie gut dynamisches Sitzen für dich ist.

Dein Schreibtisch ist nicht höhenverstellbar? Ändere einfach häufig deine Sitzposition, steh zwischendurch auf, beweg dich.



Schon gewusst?

Die ultimative Idee kommt dir nicht? Steh auf und geh umher, sorg für Frischluft. So bekommt auch dein Gehirn einen Energiekick.

Bewegt arbeiten.

- Telefoniere im Gehen und Stehen.
- Geh mal kurz rüber zu den Kollegen im anderen Raum.
- Platziere Arbeitsmaterialien und Drucker außerhalb deiner Reichweite, so bleibst du in Bewegung.
- Probiert es mal mit Stehmeetings, die fördern oft auch die Effektivität.
- Den Fahrstuhl brauchst du nicht, nimm die Treppe.
- Die Mittagspause ist perfekt für einen kurzen Gang an die frische Luft.
- Fahr mit dem Rad zur Arbeit oder park dein Auto nicht direkt vor dem Büro.
- Steig ein paar Haltestellen früher aus Bus oder Bahn und starte bewegt in deinen Feierabend.
- Im Homeoffice halten regelmäßige Bewegungseinheiten deinen Rücken fit.

Kopf hoch!

Entspannung für den Rücken.

Du stehst unter Druck, bist mutlos, hast Stress? Kein Wunder, wenn dein Rücken dir Probleme macht. Seelenzustände beeinflussen nämlich dein körperliches Wohlbefinden. Verspannungen im Rücken sowie im Schulter- und Nackenbereich zählen zu den sogenannten psychosomatischen Störungen. Bei einem Hexenschuss kann eine innere Anspannung deinen Rücken komplett lahmlegen.

Finde heraus, was dich bedrückt. Sprich mit Freunden oder deiner Familie über deine Sorgen. Sie werden dir den Rücken stärken. Und entspann dich mit einfachen Übungen. Schau dir Entspannungstechniken an und teste sie aus.



12

Körperliche Entspannungsmethoden kannst du leicht erlernen. Welche Methode macht dir Spaß und passt am besten in deinen Alltag?

Yoga

Verschiedene Körperhaltungen stärken deine Rumpfmuskulatur, lösen Verspannungen, steigern deine Flexibilität, dehnen verkürzte Muskeln und sorgen für eine gute Körperhaltung. In Verbindung mit der Atmung kannst du super entspannen.

Tai Chi und Qi Gong

Langsame harmonische Bewegungen schulen deine Körperwahrnehmung, stärken deine Rückenmuskeln und entlasten die Wirbelsäule, verbessern deine Körperhaltung. Die tiefe Bauchatmung ist Entspannung pur.

Progressive Muskelentspannung

Bewusstes Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen sensibilisiert dich für die Bedürfnisse deines Körpers. Aufkommende Verspannungen entschärfst du frühzeitig. Bewusstes Ausatmen macht dich locker.



Schon gewusst?

Wir machen deinen Einstieg leicht und bezuschussen qualifizierte Kurse. Nimm das Gelernte mit in deinen Alltag. So kannst du auch zu Hause super easy entspannen.

13

Gesunder Rücken gefällig?

1. Schon dich nicht.

Mehr Bewegung bedeutet weniger Schmerz.

2. Aller Anfang ist leicht.

Entdecke deinen Spaß am Sport, beginne mit einer leichten Sportart.

3. Clever kombiniert.

Ausdauer- und Krafttraining sind eine optimale Kombi für deinen Rücken.

4. Such dir Verbündete.

Gemeinsam macht Bewegung noch mehr Spaß.

5. Mach mal Pause.

Zeiten der Regeneration nützen deiner Rückengesundheit.

6. Schaff dir einen bewegten Arbeitsplatz.

Und nutze deine Pausen für extra Bewegung.

7. Akuter Rücken?

Versuch es mal mit Hausmitteln wie Kirschkernkissen, Wärmepflastern, Kühlpacks oder sanften Massagen.

8. So hebt es sich besser.

Geh in die Knie zum Anheben schwerer Lasten, trag sie dicht am Körper.

9. Das macht einen starken Rücken.

Yoga, Tai Chi oder Progressive Muskelentspannung helfen dir, deinen Rücken zu stärken.



Let's

rück it

together.



Wir stärken dir den Rücken!

Für den aufrechten Gang:

Pronova BKK-Aktivwoche

Alles über Fitness und Prävention

Well-Aktiv-Programm

Deine proaktive Gesundheitskur

Präventionsbudget

Wir übernehmen 80 %, max. 150 €
pro Jahr für bis zu 2 zertifizierte Gesundheitskurse

Bonusprogramm

Easy z.B. 200 € Bonus für dich – aktiv
vorsorgen und weitere Vorteile sichern

Online-Fitness-Coach

Training ohne Geräte für einen
starken Rücken

Wir machen uns stark für dich.

Regelmäßiges Training ist gut für deinen Rücken. Noch mehr profitierst du, wenn du im Alltag für mehr Entspannung sorgst. Schau dir unsere Broschüre zum Thema Stressfrei leben an.

Für noch mehr Infos: Meld dich einfach bei uns!

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391 - 1000

Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

Pronova BKK
67082 Ludwigshafen

[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

