

Locker in nur
15 Minuten.



Wenig kann viel bewirken

Dein Rücken macht dir Kummer? Dann schon dich nicht! Beweg dich, mach dich locker! Denn für Rücken und Bandscheiben gilt: Was du nicht nutzt, funktioniert bald nicht mehr. Je mehr du deinen Rücken bewegst, desto besser wird er mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Und desto besser geht es deinem Rücken.

Wir haben dir die effektivsten Übungen für deinen Rücken zusammengestellt. Sie sind ganz leicht umzusetzen – du kannst sie jederzeit und überall ausführen, am Arbeitsplatz wie in der Freizeit.

Optimal ist es, wenn du die Übungen 2- bis 3-mal pro Woche durchführst. Schon 15 Minuten reichen für einen Durchgang. Starte deine Übungsreihe am besten mit einer kurzen Aufwärmphase.



Schon gewusst?

Kombiniere die Rückenübungen mit anderen sportlichen Aktivitäten. So profitiert dein Rücken am meisten. Schaff dir einen täglichen Anlass, dein kleines Programm durchzuführen. Zum Beispiel den Start in die Mittagspause.





Dehnung und Kräftigung

Dein Rücken funktioniert wie ein von der Zimmerdecke hängendes, freischwebendes Mobile: Alle Teile hängen miteinander zusammen. Und kommt ein Teil in Bewegung, folgen auch die anderen. Schmerzen entstehen, wenn ein Teil des Mobiles sich nicht mehr oder nicht richtig bewegt.

Das Rücken-Mobile beginnt bei der Stellung deiner Füße, umfasst Hüfte, Schultern, Hals und Kopfhaltung. Dein gesamter Halte- und Bewegungsapparat ist also Rücken! Eine leichte, fließende Bewegung deines Körpers zeigt dir: Alle Teile arbeiten optimal zusammen. Die Übungen in dieser Broschüre unterstützen deinen Rücken dabei.

Um deinen Rücken beweglich zu halten, mach zusätzlich Sport. Vergiss dabei das Lockern nicht – so kann nach der Beanspruchung Blut in Muskulatur und Gewebe fließen.

Kräftigung

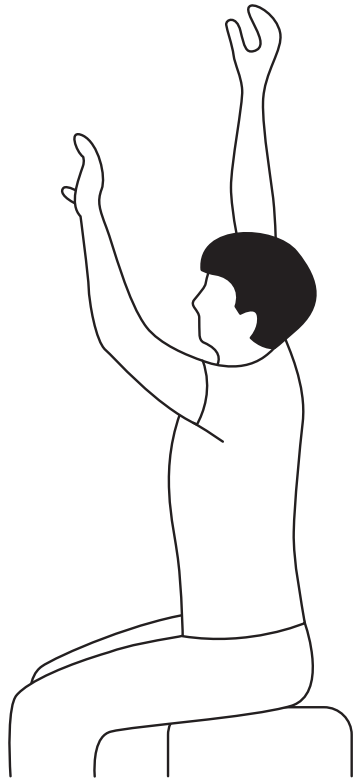
- Dein Rücken besteht nicht nur aus Knochen, Knorpel und Sehnen, sondern auch aus Muskeln. Eine gut ausgebildete Muskulatur entlastet deinen Rücken bei seiner Arbeit.
- Beim Krafttraining sollte die Dauer der Anstrengung ein paar Sekunden anhalten, dann folgen eine Lockerung und ggf. zwei bis drei Wiederholungen.
- Der Muskel sollte bei den Übungen in Bewegung bleiben und nicht starr verharren.

Dehnung

- Auch die Dehnung benötigt ein paar Sekunden. Dehnungen erweitern deine Beweglichkeit. Sie beugen Verspannungen vor bzw. lindern sie.
- Vermeide Überdehnungen sowie Wippen. Geh nicht mit Schwung in eine Haltung hinein, sondern langsam und konzentriert.
- Wenn du länger nicht trainiert hast, lass es langsam angehen.

Hier kannst du dir weitere Übungen von einem Profi anschauen. Scan einfach den QR-Code.





1

Äpfel pflücken

(auch im Stehen möglich)

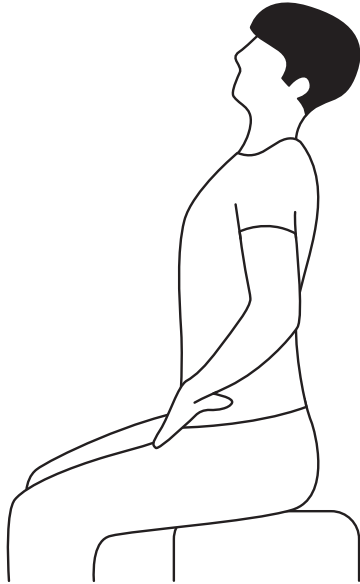
Das bringt's:

- Du mobilisierst und stärkst deinen ganzen Rücken.
- Dein Schulter-/Nackenbereich wird gelockert und entspannt sich.
- Beim Üben im Stehen dehnt du zusätzlich deine seitliche Rumpfmuskulatur.

So geht's:

Aus einer aufrechten Sitzposition streckst du deine Arme im Wechsel weit nach oben. Dabei oben die Hand schließen, als würdest du einen Apfel fassen, und auch den Blick nach oben richten.

Variante: Aus dem schulterbreiten, aufgerichteten Stand greifst du im Wechsel mit dem linken und rechten Arm weit über den Kopf. Dein Blick ist nach oben gerichtet. Wenn du dabei abwechselnd die linke und rechte Ferse vom Boden abhebst, verstärkst du die seitliche Dehnung.



2

Aufrichtung im Sitzen/ Beckenkipfung

(auch im Stehen möglich)

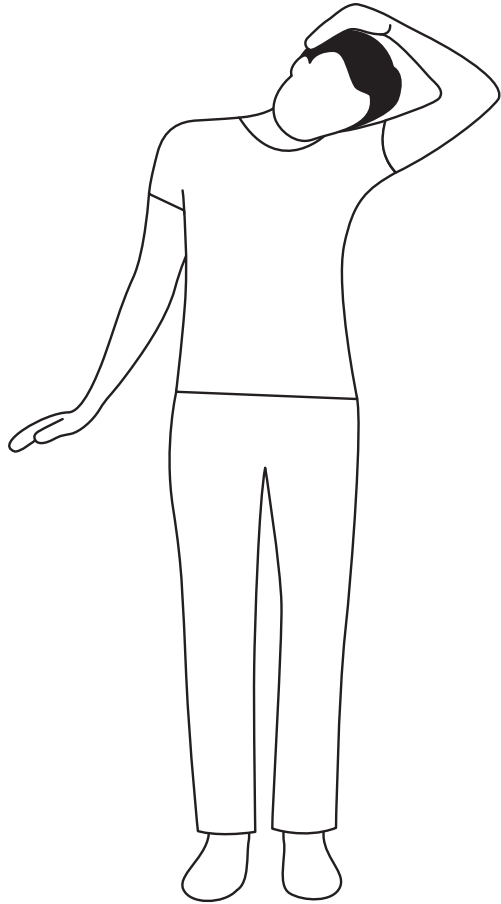
Das bringt's:

- Das Aufrichten stärkt deinen Rücken und verbessert deine Körperhaltung.
- Brustkorb und Zwerchfell werden entlastet, du hast mehr Raum zum Atmen.
- Dein Gefühl für eine aufrechte Körperhaltung wird mit der Zeit immer besser.

So geht's:

Setz dich in bequemer Haltung auf das vordere Drittel deines Stuhls. Deine Beine stehen etwa hüftbreit auseinander. Deine Knie sind parallel ausgerichtet. Jetzt kippst du dein Becken leicht nach vorn. Dein Rücken richtet sich mit dieser Bewegung vom Gesäß her nach oben auf. Dabei schiebt sich dein Brustbein leicht nach vorn und oben. Gleichzeitig sinken deine Schultern etwas nach hinten und unten. Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule leicht nach hinten.

Variante: Beim Üben im Stehen gehe ganz leicht in die Knie. Kippe nun dein Becken nach vorn. Wenn du deine Hände auf die Beckenknochen legst, kannst du der Aufrichtung deines Rückens nachspüren.



3

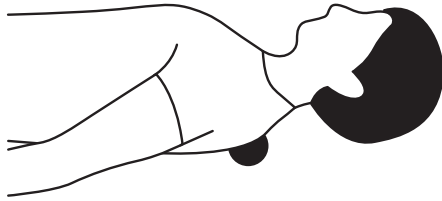
Dehnung der seitlichen Nackelmuskulatur im Stand

Das bringt's:

- Verspannungen in der Nackenmuskulatur werden sanft gelöst.
- Regelmäßiges Üben stärkt deine Muskulatur, beugt Muskelverkürzungen sowie Kopfschmerzen vor.
- Dein Gefühl für Körperhaltung verbessert sich.

So geht's:

Deine Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Dabei lässt du die Schultern nach unten sinken, nimmst das Kinn leicht zurück und hältst den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Strecke den rechten Arm aktiv aus der Schulter heraus in Richtung Boden. Neige den Kopf, ohne ihn zu drehen, zur linken Seite in Richtung Schulter. Lege die linke Hand auf den Kopf und unterstütze die Dehnung sanft. Vermeide ruckartige Bewegungen und eine Überdehnung. Beide Seiten üben.



4

Massage der Nacken- und Rückenmuskulatur

(stehend oder liegend)

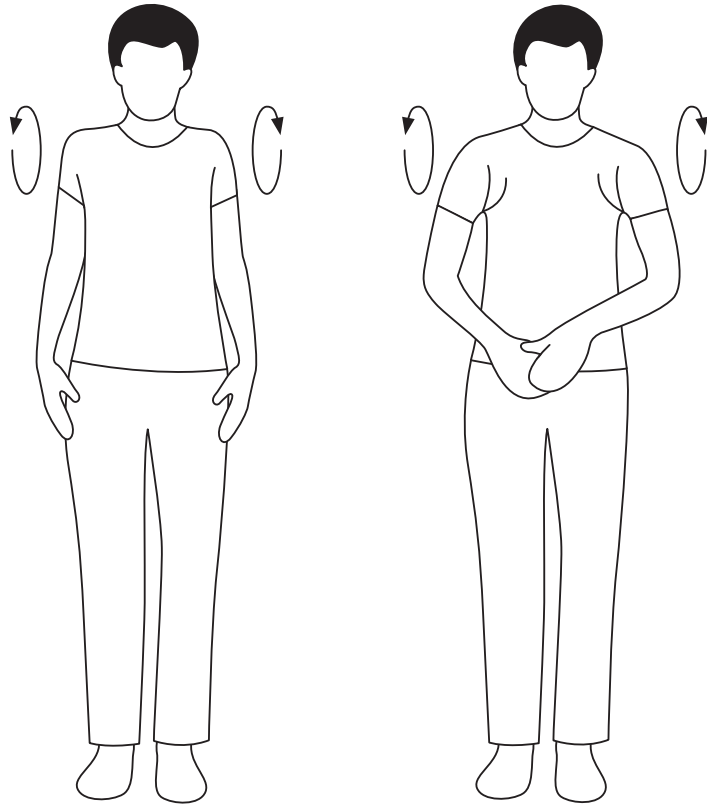
Das bringt's:

- Du lockerst deine Muskulatur punktgenau.
- Die Durchblutung wird angeregt, Verspannungen lösen sich.
- Schmerzen im Bereich des Nackens und im oberen Rücken beugst du effektiv vor.

So geht's:

Deine Ausgangsposition ist die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Platziere den Ball zwischen die verspannte oder schmerzende Stelle und den Boden. Bewege die Stelle mit kreisenden Bewegungen und leichtem Druck über den Tennisball.

Variante: Du kannst auch im Stehen an der Wand üben. Hierbei die schmerzende Stelle kreisförmig und mit sanftem Druck über den Tennisball bewegen. Finde selbst heraus, wie viel Druck dir gut tut. Lass den Ball möglichst nur über die Muskulatur und nicht über Knochen rollen.



5

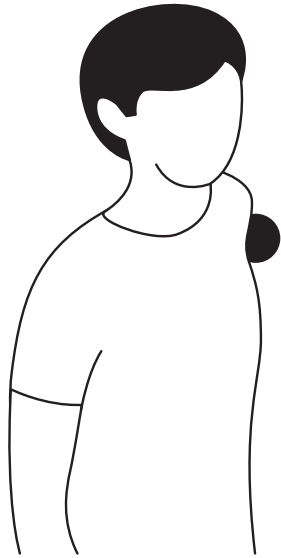
Schultern kreisen

Das bringt's:

- Du lockerst und mobilisierst deinen Schulter-/Nackенbereich.
- Dein gesamter oberer Rücken wird besser durchblutet und gestärkt.
- Du weitest deinen Brustraum und hast mehr Platz zum Atmen.

So geht's:

Deine Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Die Bauchmuskeln sind leicht gespannt, die Arme hängen locker neben dem Körper. Hebe deine Schultern an, lass sie nach hinten und unten sinken. Führe deine Schultern nun nach vorn in gleichmäßigen kreisenden Bewegungen und wieder nach oben. Wechsle nach mehreren Runden die Richtung.



6

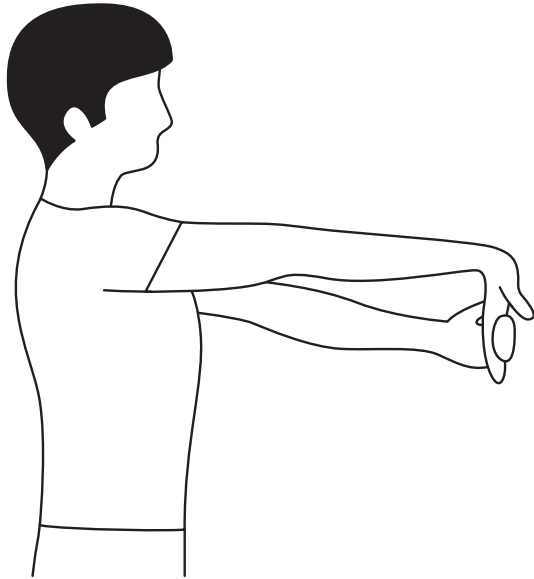
Massage der Schultermuskulatur

Das bringt's:

- Die Schultermuskulatur wird mobilisiert und besser durchblutet.
- Mit dem Tennisball erreichst du leicht alle betroffenen Stellen.
- Du lockerst deine Muskulatur, schmerzhafte Verspannungen lösen sich.

So geht's:

Du stellst dich seitlich zur Wand und platzierst den Tennisball zwischen der schmerzenden Stelle an der Schultermuskulatur und der Wand. Mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen deines Oberarms massierst du deine verspannte Schultermuskulatur. Du bestimmst selbst, wie viel Druck bei der Massage dich entspannt.



7

Unterarmmuskulatur dehnen

Das bringt's:

- Du beugst Verspannungen und einer Verkürzung der Muskulatur vor.
- Deine Handgelenke und Finger werden gedehnt und entlastet.
- Muskeln und Bindegewebe werden besser mit Nährstoffen versorgt.

So geht's:

Strecke deinen linken Arm gerade nach vorn aus. Die Handfläche zeigt nach oben. Mit der rechten Hand greifst du deine linke Hand und ziehst sie nach unten und zu dir ran. Der linke Arm bleibt gestreckt. Der Handrücken der linken Hand zeigt zum Körper. Beide Seiten dehnen.



8

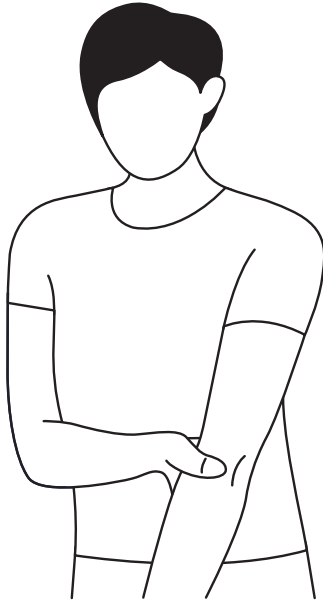
Massage Handinnenfläche und Dehnung der Unterarmmuskulatur

Das bringt's:

- Du lockerst und entlastest deine Finger- und Handmuskulatur.
- Die Durchblutung wird angeregt.
- Die Unterarmmuskulatur wird gedehnt.

So geht's:

Umfasse deine eine Hand so mit der anderen, dass der Daumen auf der Handinnenfläche liegt. Überstrecke ein wenig die Handfläche. Massiere die gesamte Innenfläche mit sanft kreisenden Bewegungen. Dann wechsele die Hände.



9

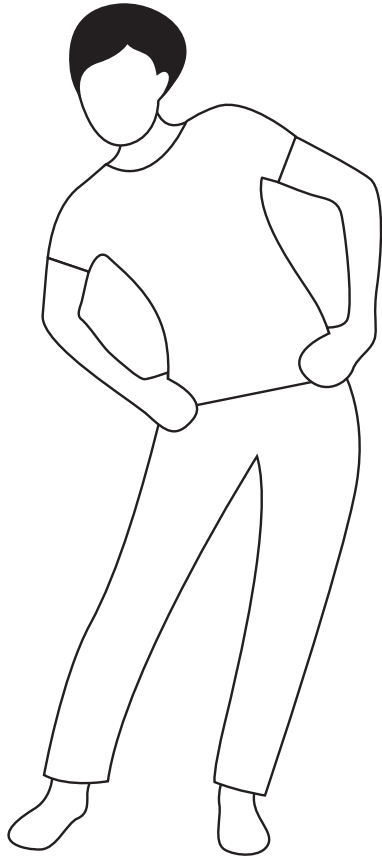
Ellenbogen massieren

Das bringt's:

- Die Ansatzbereiche der Sehnen werden mobilisiert.
- Du entspannst und dehnt deine Unter- und Oberarmmuskulatur.
- Mit der regelmäßigen Massage beugst du Schmerzen und einer Überlastung der Sehnen vor.

So geht's:

Strecke deinen Arm nach vorn, dabei zeigt deine Handinnenfläche nach unten, dein Ellenbogen nach außen. Massiere mit dem Daumen in sanften, kreisenden Bewegungen den Ellenbogenbereich innen und außen. Wechsele den Arm.



10

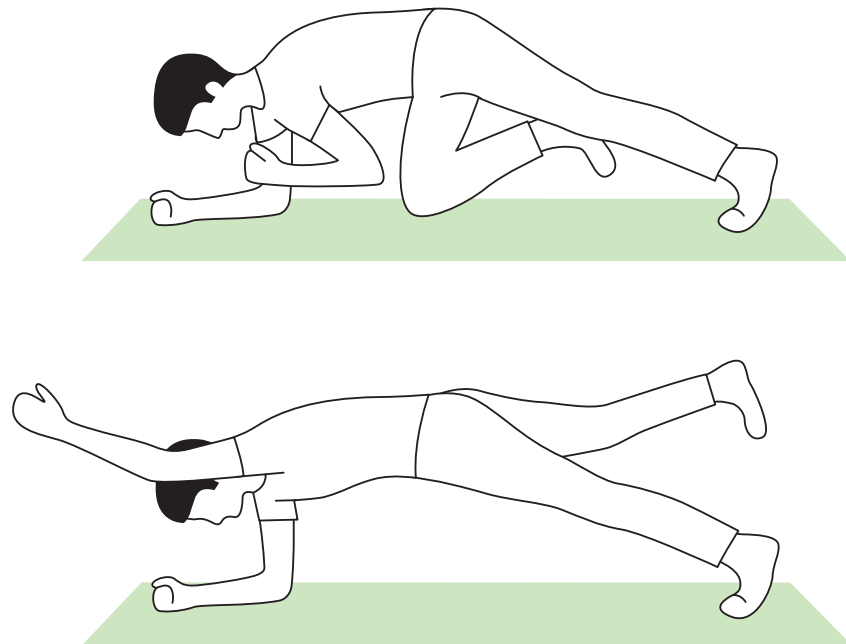
Becken kreisen

Das bringt's:

- Du lockerst und mobilisierst den Bereich der Lendenwirbelsäule.
- Dein Rücken wird insgesamt gestärkt.
- Schmerzhaften Verspannungen im unteren Rücken kannst du wirksam vorbeugen.

So geht's:

Deine Ausgangsposition ist ein lockerer Stand, die Hände liegen auf den Hüften. In kreisenden Bewegungen führst du dein Becken erst zur einen Seite und nach vorn, dann zur anderen Seite und nach hinten. Kreise dabei um deine senkrechte Körperachse. Bleib im Rücken möglichst stabil. Wechsele die Richtung.



11

Unterarmstütz mit diagonaler Arm-/Beinbewegung

Das bringt's:

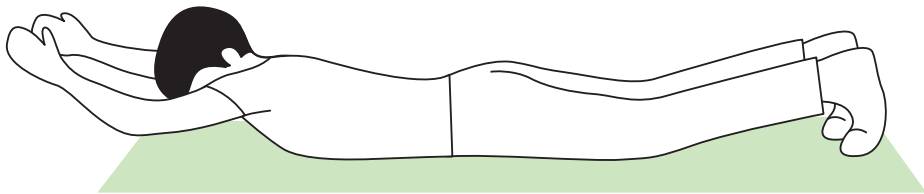
- Deine gesamte Rumpfmuskulatur wird kräftiger.
- Die geraden und die diagonalen Bauchmuskeln werden gestärkt.
- Der Zuwachs an Kraft verbessert Alltagsfitness und Körpergefühl.

So geht's:

Der Unterarmstütz, auch Plank oder Brett-haltung genannt, ist deine Ausgangsposition: Deine Ellenbogengelenke sind unter den Schultern, die Füße aufgestellt, dein Körper bildet eine gerade Linie. Dafür spannst du Bauch- und Gesäßmuskulatur an, deinen Kopf hältst du in Verlängerung der Wirbelsäule. Jetzt diagonal versetzt linken (oder rechten) Arm und rechtes (oder linkes) Bein anheben und nach vorn bzw. hinten parallel zum Boden wegstrecken. In einer fließenden Bewegung Ellenbogen und Knie unter der Körpermitte zusammenführen und wieder wegstrecken. Dabei die Bauchspannung halten und nicht zur Seite kippen. Dann die Seiten wechseln.

Tipp: Dieser dynamische Unterarmstütz ist für Fortgeschrittene.

Du profitierst für den Anfang auch, wenn du die Ausgangsposition eine Zeitlang hältst.



12

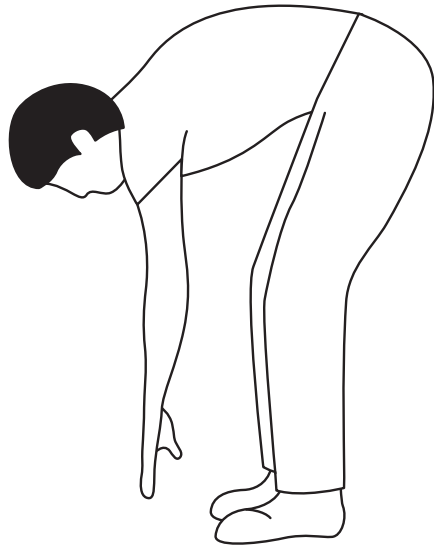
Oberkörper anheben in der Bauchlage

Das bringt's:

- Dein Rücken wird insgesamt gekräftigt.
- Du stärkst deine Schulter- und Gesäßmuskeln.
- Mit einem starken Rücken beugst du Rückenschmerzen vor.

So geht's:

In der Bauchlage spannst du Bauch- und Gesäßmuskeln an. Nun hebst du deinen Oberkörper nur mit Kraft der Rückenmuskulatur (also ohne stützende Wirkung deiner Arme und Hände!) leicht vom Boden ab. Die Arme streckst du lang nach vorn oder hältst sie in der für die Schultern sanfteren Variante angewinkelt zur Seite. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



13

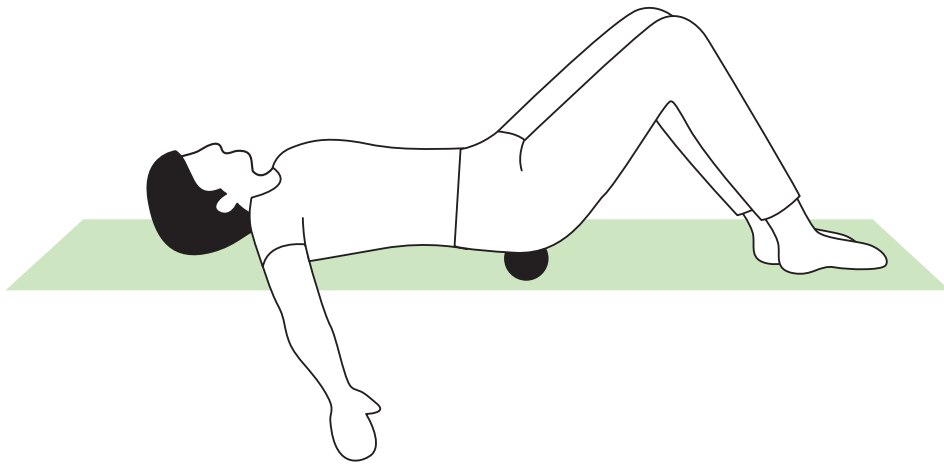
Dehnung Oberschenkel- rückseite im Stand

Das bringt's:

- Du beugst Muskelverkürzungen und Krämpfen vor.
- Du verbesserst deine Beckenbeweglichkeit.
- Rückenschmerzen kommen seltener vor.

So geht's:

Aus dem aufgerichteten Stand mit leicht gebeugten Knien lässt du deinen Oberkörper nach vorn und – so weit, wie du kannst – nach unten sinken. Nun strecke die Beine. Ziel der Übung ist es, die Kniegelenke ganz durchzustrecken.



14

Massage der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Das bringt's:

- Die Muskulatur wird besser durchblutet.
- Verspannungen im Bereich des unteren Rückens lösen sich.
- Verhärtete Muskelpartien werden sanft gelockert, Schmerzen treten seltener auf.

So geht's:

Deine Ausgangsposition ist die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Lege den Tennisball zwischen die verspannte Stelle der Gesäß- oder Rückenmuskulatur und Boden. Bewege dich mit der schmerzenden Stelle in kleinen kreisenden Bewegungen über den Ball. Finde heraus, wie viel Druck deines eigenen Körpergewichts dir dabei gut tut.

Nachdem du alle Übungen einmal durchtrainiert hast, wiederhole zum Abschluss die Übung 1.

Von Kopf bis Fuß auf Rücken eingestellt

1. **Beweg dich**

Was du nicht benutzt, verkümmert. Deshalb: Bewegung statt Schonung!

2. **Du bist viele**

Jeder zweite leidet heute unter Rückenproblemen. Such dir Verbündete. Gemeinsames Üben macht mehr Spaß!

3. **Von unten bis oben**

Von den Füßen bis zum Kopf: Alles hängt wie bei einem Mobile zusammen. Trainiere alle Teile deines Bewegungsapparates. Sorge für fließende Bewegung aller Körperteile. Sei im Flow.

4. **Überall und jederzeit**

Zu Hause, unterwegs, am Arbeitsplatz: Üben geht überall. Du brauchst nicht viel Platz.

5. **Da geht noch mehr**

Den Nutzen der Rückenübungen steigert du durch zusätzliche sportliche Aktivität wie z. B. Krafttraining. Auch Yoga, Tai Chi oder Progressive Muskelentspannung stärken deinen Rücken.

6. **Wenig bewegt viel**

Wiederhole die Übungen möglichst mehrmals die Woche.

7. **Anspannen und entspannen**

Zwischendurch die Lockerungsübungen nicht vergessen!



Dein

Rücken

im Flow.



Wir stärken dir den Rücken!

Für den aufrechten Gang:

Pronova BKK-Aktivwoche

Alles über Fitness und Prävention

Well-Aktiv-Programm

Deine proaktive Gesundheitskur

Präventionsbudget

Erhalte einen Zuschuss für zertifizierte Gesundheitskurse

Bonus

Bis zu 170 € Prämie für deine gesunde Lebensweise

Online-Fitness-Coach

Training ohne Geräte für einen starken Rücken

Bewegung stärkt deinen Rücken.

Regelmäßiges Training ist gut für deinen Rücken. Bleib beweglich, leicht und locker. Schau dir auch unsere Broschüre „Rückengesund arbeiten“ 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)

