



MEHR BEWEGUNG TUT MEHR ALS GUT

ÜBUNGEN
FÜR DEN RÜCKEN UND
DIE GESUNDHEIT



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

IHREM RÜCKEN ZULIEBE

UND DAMIT IHRER
GESAMTEN GESUNDHEIT

Unser Rücken ist für Bewegung gemacht. Das Problem in der heutigen Zeit: Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig.

Unser Körper ist eine Einheit und unser Rücken ein wichtiger Teil dieser Einheit. Wenn also der Rücken schmerzt, kann sich das auch an anderer Stelle bemerkbar machen. Kopfschmerz, Migräne, Hörsturz oder ein Taubheitsgefühl in den Beinen sind beispielsweise mögliche Folgebeschwerden.

Eine ausreichend gekräftigte Muskulatur ist die beste Prävention gegen Rückenschmerzen. Und regelmäßige Bewegung dazu die effektivste Form der Vorbeugung.



➔ Mehr zu den Tücken mit dem Rücken finden Sie unter:
dak.de/hilfe-bei-rueckenschmerzen



KLEINE ÜBUNGEN – GROSSE WIRKUNG

In dieser kleinen Broschüre zeigen wir Ihnen ein paar Übungen für mehr Beweglichkeit und für einen starken Rücken. Für zwischendurch. Für zu Hause. Fürs Büro. Oder wo auch immer Sie ein paar ruhige Minuten haben, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Machen Sie mit, bleiben Sie beweglich und vor allem gesund! Und wenn Sie auf den Geschmack gekommen sind, finden Sie weitere Übungen sowie Tipps zu den Themen Bewegung und Entspannung bei uns im Internet unter: **dak.de/fitnesspause**



→ *Einfach den QR-Code mit dem Tablet oder Smartphone scannen und gleich mitmachen!*

HONIG- SCHLECKER

Ausgangsstellung:

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Beugen Sie leicht Ihre Ellenbogen.
- Schauen Sie in Richtung Boden.

Durchführung:

- Fahren Sie mit Ihrer Nase kurz über dem Boden weit nach vorn raus, sodass Sie aber die Position noch gut halten können.
- Für die Rückbewegung schieben Sie Ihren Rücken weit nach oben raus.
- Machen Sie sich ganz krumm.

Ziel:

Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen mit jeweils einer Minute Pause.





Wirbelsäule
mobilisieren



WIRBELSÄULEN- DREH

Ausgangsstellung:

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Beugen Sie leicht Ihre Ellenbogen.
- Schauen Sie in Richtung Boden.

Durchführung:

- Lösen Sie eine Hand von der Unterlage und strecken Sie sie in Richtung Decke.
- Drehen Sie Ihren Oberkörper entsprechend mit.
- Schauen Sie in Ihre Handfläche.
- Wechseln Sie im Atemrhythmus in die Gegenbewegung.
- Tauchen Sie mit dem Arm unter dem aufgestützten Arm hindurch.
- Schauen Sie Ihrer Hand hinterher.
- Führen Sie nach 10 bis 15 Wiederholungen einen Seitenwechsel durch.

**Wirbelsäule
mobilisieren**



STARKER BAUCH

Ausgangsstellung:

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Beugen Sie leicht Ihre Ellenbogen.
- Schauen Sie in Richtung Boden.

Durchführung:

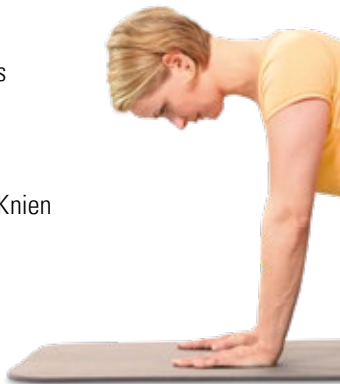
- Stellen Sie die Zehenspitzen auf.
- Heben Sie die Knie minimal vom Boden ab.
- Halten Sie diese Position jeweils dreimal 10 bis 15 Sekunden.

Variante:

Tippen Sie im Wechsel mit den Knien kurz auf den Boden.



Bauch-
muskulatur
kräftigen



KÄFER

Ausgangsstellung:

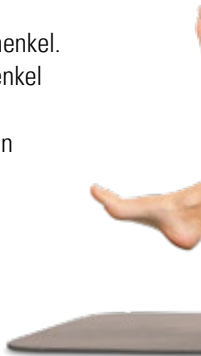
- Gehen Sie in die Rückenlage.
- Winkeln Sie Ihre Hüft- und Kniegelenke jeweils um 90° an.
- Halten Sie Ihre Beine in der Luft.

Durchführung:

- Heben Sie Ihren Kopf leicht an und bringen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein.
- Legen Sie diagonal eine Hand auf den Oberschenkel.
- Drücken Sie mit der Hand gegen den Oberschenkel und mit dem Oberschenkel gegen die Hand.
- Halten Sie diesen Druck während der gesamten Übung.
- Bewegen Sie nun das freie Bein mit der Ferse in Richtung Matte.



Bauch-
muskulatur
kräftigen



Wichtig:

- Die Bewegung kommt nur aus dem Hüftgelenk.
- Ihr Kniegelenk bewegt sich nicht.
- Gehen Sie nur so weit, wie Sie die Position gut halten können.
- Führen Sie das freie Bein langsam und ohne Schwung auf und ab.
- Atmen Sie ruhig weiter.

Ziel:

Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen
mit jeweils einer Minute Pause.



WACKEL- PARTIE

Ausgangsstellung:

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Beugen Sie leicht Ihre Ellenbogen.
- Schauen Sie in Richtung Boden.

Rumpf-
muskulatur
kräftigen

Durchführung:

- Strecken Sie diagonal ein Bein und einen Arm aus, sodass sie mit dem Rücken eine Linie bilden.
- Drehen Sie Ihre Handinnenfläche nach oben.
- Führen Sie Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammen und strecken Sie sich dann wieder.

Ziel:

Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen mit jeweils einer Minute Pause. Wechseln Sie danach die Seite.

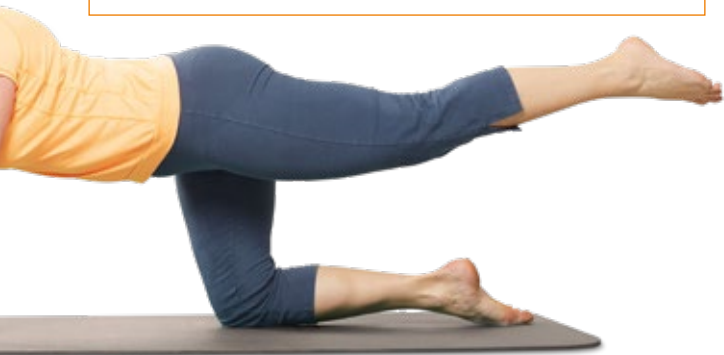


WISSENSWERTES ...



... zu den **Übungen** in dieser Broschüre und zu unserem **Web-Angebot**:

- Für Kräftigungsübungen gilt: Die **Wiederholungszahl** richtet sich **nach der individuellen Leistungsfähigkeit**. Ziel: dreimal 15 bis 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils einer Minute Pause.
- **Steigern Sie Ihre Wiederholungszahl** langsam nach persönlichem Empfinden bis zur Zielvorgabe.
- Achten Sie auf eine **genaue Übungsausführung**. Manchmal sind Kleinigkeiten für den Trainingseffekt entscheidend.



WELLEN- REITER

Ausgangsstellung:

- Gehen Sie in die Bauchlage.
- Stellen Sie die Zehenspitzen auf.
- Strecken Sie Ihre Kniegelenke.

Durchführung:

- Heben Sie den Kopf leicht an und schauen Sie in Richtung Boden.
- Bringen Sie dabei Ihr Kinn in Richtung Brustbein.
- Heben Sie beide Arme im 90°-Winkel in einer U-Form vom Boden ab, wobei die Daumen nach oben zeigen.



Rücken- muskulatur kräftigen

- **Variante A:**

Halten Sie diese Position für dreimal 10 bis 15 Sekunden.

- **Variante B:**

Strecken Sie im dynamischen Wechsel einen Arm nach vorne aus.

Ziel:

Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen mit jeweils einer Minute Pause.

- **Variante C:**

Führen Sie kleine schnelle Hackbewegungen (auf und ab) mit dem ganzen Arm durch. Als Steigerung können Sie die Arme dabei strecken. Führen Sie diese Bewegung dreimal 10 bis 15 Sekunden lang aus.



WISSENSWERTES ...



... zu den **Übungen** in dieser **Broschüre** und zu unserem **Web-Angebot**:

- Integrieren Sie die Übungen **regelmäßig** in Ihren Tagesablauf.
- Optimal sind **zwei bis drei Einheiten pro Woche**.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

Tipp: In Anspannungsphasen ausatmen, in Entspannungsphasen einatmen.



NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800

Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

Meine DAK

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: [dak.de/online](https://www.dak.de/online)**

Online-Beratung: [dak.de/chat](https://www.dak.de/chat)

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.