Österreichische Gesundheitskasse

Beweg' dich
Gesunder Rücken

Krakenimages.com/shutterstock.com

www.gesundheitskasse.at

Inhalt:

Aufbau der Wirbelsäule 4
Bewegungsmix 6

Rücken schonen
Im Alltag 10
Durch Entspannungstechniken 13
Durch Gewichtsreduktion 13

Übungen für einen gesunden Rücken

Übungen
Kraft 14

Übungen
Beweglichkeit 26

Übungen
Koordination 34

Tipps zum Abschluss 38

Besuchen Sie unsere Website **www.gesundheitskasse.at/ruecken.** Dort finden Sie nicht nur weitere Übungen und Informationen zu unseren gesunden Angeboten, sondern sämtliche Anleitungen zum Anhören (Audio-Files).

Aufrecht durchs Leben

Bewegung tut uns gut. Doch nicht immer erhält sie im Alltag die notwendige Aufmerksamkeit. Nicht umsonst sind Rückenleiden in Österreich Volkskrankheit Nummer eins: Mehr als acht von zehn Menschen haben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal erhebliche Probleme mit dem Rücken.
Die Ursachen? Oft sind es Fehlhaltungen, Überbelastungen oder eine zu schwache Muskulatur, bedingt durch langes Sitzen und allgemeinen Bewegungsmangel. Die gute Nachricht: Durch regelmäßiges Training lassen sich Beschwerden gut eindämmen.

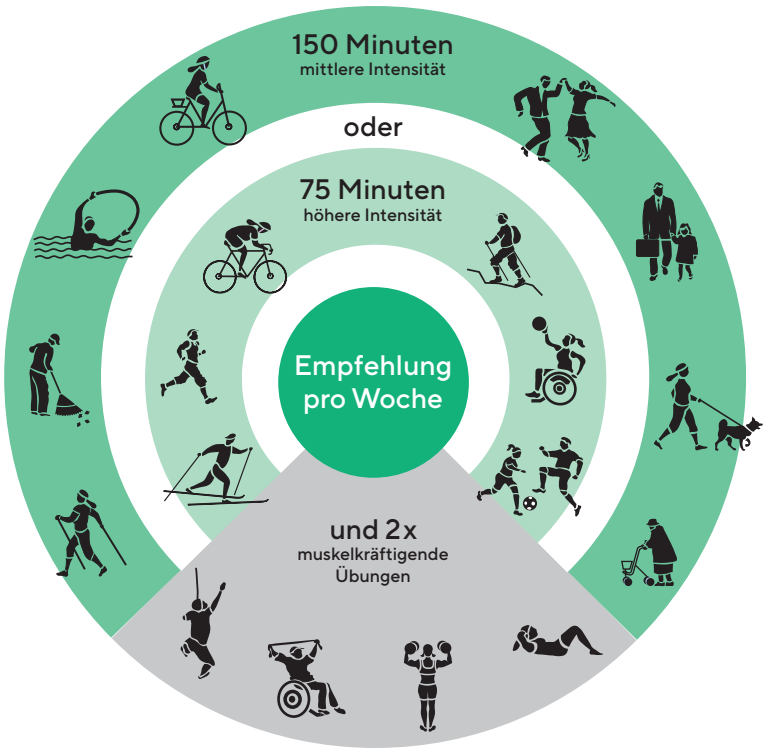
Werden Sie also aktiv – und zwar täglich! Nutzen Sie jede noch so kleine Bewegungschance:

- Treppe statt Lift
- Fahrrad statt Auto
- Handkneten statt Mixer

Die vorliegende Broschüre unterstützt Sie mit zahlreichen Übungen und Tipps auf dem Weg in ein dauerhaft bewegtes und gesundes Leben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Kraft und Beweglichkeit einfach trainieren und dabei gleichzeitig Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht verbessern können. Wichtig dabei ist der Spaß an der Sache. Haben Sie sich an neue Bewegungsmuster erst einmal gewöhnt, fallen Ihnen die Übungen immer leichter und Sie fühlen sich wohler.
Daher: Bleiben Sie in Bewegung!

Erwachsenen werden **Kräftigungsübungen, die sie zweimal pro Woche** ausüben und dazu Ausdauerbewegung von mindestens **150 bis 300 Minuten in der Woche** empfohlen.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Ausdauerorientierte Bewegung

- **mit mittlerer Anstrengung:**
  Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.
- **mit hoher Anstrengung:**
  Während der Bewegung kann man nur mehr ein paar Worte sprechen.

Sie können Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung zusammenrechnen. 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung zählen gleich viel wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Kräftigende Übungen sollen alle großen Muskelgruppen berücksichtigen:

Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien

Aufbau der **Wirbelsäule**

Die Wirbelsäule ist die zentrale bewegliche Achse des Skeletts und stützt den Körper.

Sie besteht aus Halswirbelsäule (HWS), Brustwirbelsäule (BWS), Lendenwirbelsäule (LWS) und der dazugehörigen Muskulatur.

Unsere Rückenmuskulatur ist bei jeder Bewegung der Wirbelsäule und zur Stabilisation im Einsatz.

Muskulatur der Halswirbelsäule:

Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur
Je beweglicher unsere Halswirbelsäule ist, umso besser können wir unseren Kopf drehen, beugen und strecken – dabei muss sie das gesamte Gewicht des Kopfes tragen.

Muskulatur der Brustwirbelsäule:

Brust- und Rückenmuskulatur
Unsere Brustwirbelsäule ist von Natur aus eher unbeweglich, obwohl wir sie zur Seite neigen und rotieren können. Mit der Muskulatur stützt sie die Rippen sowie den Brustraum und ist besonders bei der aufrechten Haltung und Atmung gefordert.

Muskulatur der Lendenwirbelsäule:

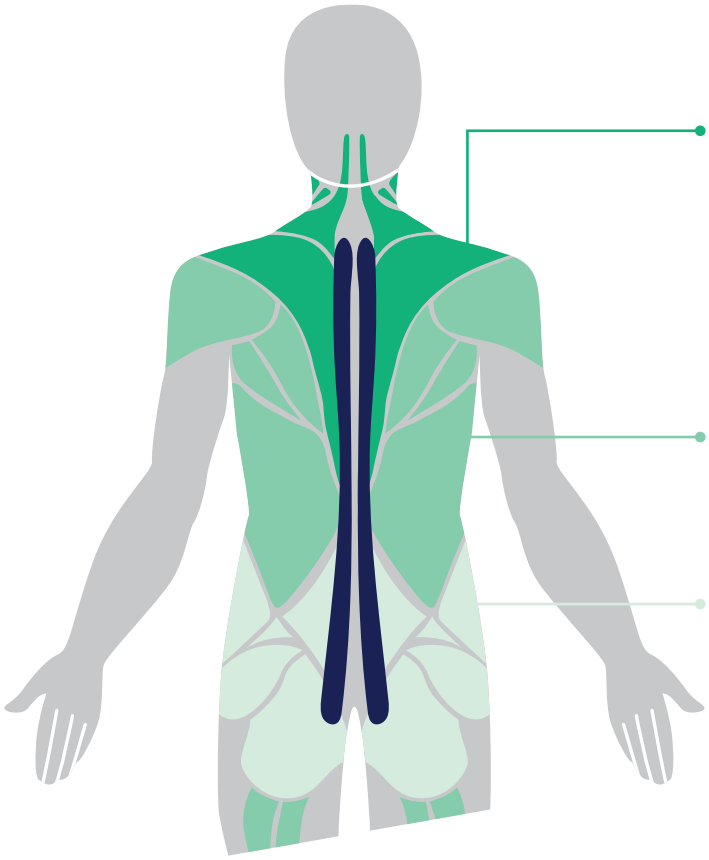
Bauch- und untere Rückenmuskulatur, Beckenboden sowie Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur
Die Lendenwirbelsäule trägt beinahe das gesamte Köpergewicht und stabilisiert den Körper. Sie ist mit den Muskeln bei jeder Bewegung und Körperhaltung gefordert. Durch eine falsche Haltung, langes Liegen oder Sitzen und schweres Heben, Tragen und Bücken wird speziell die Lendenwirbelsäule belastet. Ungefähr zwei Drittel der Rückenprobleme entstehen im Lendenwirbelbereich.

Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite, hat sie eine spezielle Krümmung in Doppel-S-Form, um Stöße zu dämpfen. Eine aufrechte Körperhaltung hilft unserer Muskulatur, die Gelenke aktiv zu stabilisieren und zu schützen. So wird unsere Wirbelsäule im Alltag entlastet.
Das beste Mittel, um Abnützungen und Verspannungen zu vermeiden, ist regelmäßige Bewegung. So kräftigen Sie die Muskulatur und bleiben lange fit.

Bei akuten Rückenschmerzen, die Sie massiv einschränken, gehen Sie bitte zum Arzt.

Joyseulay/shutterstock.com

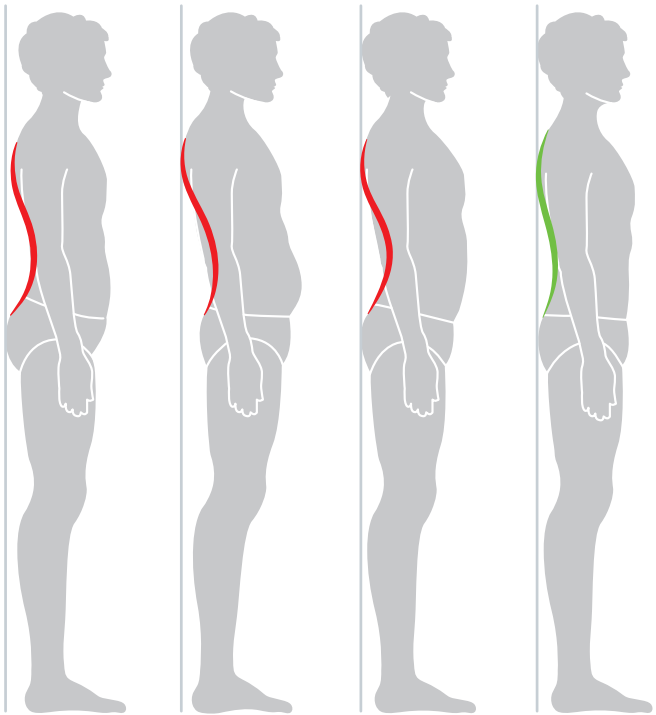
Die Wirbelsäule



Muskulatur der Halswirbelsäule:
Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur

Muskulatur der Brustwirbelsäule:
Brust- und Rückenmuskulatur

Muskulatur der Lendenwirbelsäule:
Bauch- und untere Rückenmuskulatur, Beckenboden sowie Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur



Bei aufrechter Körperhaltung:

- sind die Beine leicht gebeugt
- ist der Bauchnabel nach innen gezogen
- ist das Brustbein angehoben
- sind die Schultern nach hinten und unten gezogen
- ist der Hinterkopf Richtung Decke gestreckt
- ist der Blick gerade nach vorne gerichtet

Bewegungsmix: **Bausteine**

Die Mischung macht es aus! Für einen gesunden Rücken sind vor allem die drei motorischen Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit und Koordination notwendig.

Kraft

Jede kleinste Bewegung – selbst das Sitzen – erfordert ein bestimmtes Maß an Muskelkraft. Muskelkräftigendes Training kann, wenn es konzentriert umgesetzt wird, gut in den Alltag eingebaut werden. Dabei sollten alle großen Muskelgruppen (Beine, Bauch, Rücken, Schultern, Arme) gefordert sein. Wichtig sind ausreichend lange Regenerationsphasen (zwei bis drei Tage für die jeweils beanspruchte Muskelgruppe) zwischen fordernden Krafttrainings.

Kraftausdauertraining oder Muskelaufbau?

Zum Training werden zwei Methoden empfohlen: Kraftausdauertraining und Muskelaufbautraining.

Beim **Kraftausdauertraining** liegt der Schwerpunkt auf muskulärer Straffung und Durchblutungsförderung. Für diese Methode eignen sich Übungen, in denen Sie über längere Zeit Ihre Kraft einsetzen, etwa Bauch- und Rückenmuskelübungen.
Bei allen Kräftigungsübungen ist eine korrekte Ausführung wichtig.

Kraftausdauertraining erfolgt nach folgendem Muster:

Sie können zwischen 20 und 40 Wiederholungen durchführen.

Die letzten Wiederholungen fallen bereits deutlich schwerer, jedoch wären weitere Wiederholungen möglich.

Nach einer Pause von 30 bis 60 Sekunden folgt ein zweiter und/oder dritter Trainingssatz.

Qualität vor Quantität

- **Der Rumpf ist stabil, der Rücken gerade**
- **Ausatmen beim Anspannen, Einatmen beim Entspannen – keine Pressatmung**
- **Gleichmäßiges, mittleres Tempo – kein Reißen**
- **Anspannen rascher als entspannen**
- **Bei Schmerzen sofort aufhören**

Das **Muskelaufbautraining** zielt auf die Verbesserung der Kraftleistung ab. Dazu führen Sie Übungen mit hoher Kraft aus – dafür sind wiederum weniger Wiederholungen möglich. Geeignete Übungen sind Liegestütz und Klimmzug in den passenden Variationen. Starten Sie mit Kraftausdauertraining. In weiterer Folge können Sie es mit dem Muskelaufbautraining abwechseln – in einem Rhythmus von ca. sechs bis acht Wochen.

Sie möchten die Trainingsintensität steigern?

Erhöhen Sie zuerst die Trainingshäufigkeit (öfter als 2x/Woche – dennoch Regeneration dazwischen beachten), danach die Wiederholungszahl und dann die Zahl der Sätze. Frühestens nach sechs bis acht Wochen erfolgt eine Steigerung der Intensität durch Übungsvariation, Gewicht oder Widerstand. Für das Krafttraining eignen sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Übungen mit elastischen Bändern, sowie Gewichtstrainings an Maschinen oder mit freien Gewichten.

Übungen zur Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht finden Sie im Übungsteil ab Seite 14.

Muskelaufbautraining erfolgt nach folgendem Muster:
Sie können zwischen acht und zwölf Wiederholungen durchführen.
Weitere Wiederholungen sind nicht möglich.
Nach einer Pause von ca. 90 Sekunden folgt ein zweiter und/oder dritter Trainingssatz.
Sollten weniger Wiederholungen möglich sein, verringern Sie die Intensität – sollte deutlich mehr möglich sein, erhöhen Sie sie.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit wird dadurch beeinflusst, wie mobil die Gelenkstruktur und wie dehnbar die jeweilige Muskulatur ist. Muskeln und Gelenke müssen zusammenspielen, um ein optimales Bewegungsausmaß zu erreichen.

Sind Sie in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, kann sich dies in muskulären Ungleichheiten, Verspannungen oder Durchblutungsstörungen äußern. Auch schlechtere Koordination und erhöhte Verletzungsgefahr können die Folge sein. Bei allen Dehnungs- und Mobilisationsübungen ist – genau wie bei den Kräftigungsübungen – eine korrekte Ausführung wichtig:

- Der Rumpf ist stabil, der Rücken gerade
- Ruhig atmen, beim Ausatmen auf die jeweilige Muskulatur konzentrieren

Dehnen

Beim Dehnen unterscheiden wir die aktive, passive, statische und dynamische Dehnung. Für Bewegungseinsteigerinnen und -einsteiger eignet sich die statische Methode – allgemein als Stretching bekannt. Für Kinder ist eine dynamische Dehnungsform besser geeignet.

Dehnungsübungen gehören zu jedem Bewegungsblock dazu. Sowohl nach Ausdauereinheiten als auch nach Kräftigungsübungen sollte eine ausgewählte – am besten die hauptsächlich beanspruchte – Muskulatur gedehnt werden. Sanftes Dehnen eignet sich auch zum Aufwärmen und kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden.

Mobilisation

Mobilisationsübungen verbessern mit sanften, kontrollierten und wiederkehrenden Bewegungen das Zusammenspiel von Gelenk und Muskulatur. Sie bereiten den Organismus auf eine bevorstehende körperliche Anstrengung vor und eignen sich daher bestens zum Aufwärmen. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und die Durchblutung im jeweiligen Bereich gesteigert.

Egal ob vor, bei oder nach sportlichen Betätigungen, morgens, abends oder nach längeren Pausen – Mobilisationsübungen passen immer.

Übungen zur Beweglichkeit finden Sie im Übungsteil zum Dehnen ab Seite 27; zur Mobilisation ab Seite 31.

Prostock-studio/shutterstock.com

Koordination

Koordination ist die Grundvoraussetzung, Bewegungen richtig und vollständig auszuführen. Sie beinhaltet den Gleichgewichtssinn und den Rhythmus, aber auch Orientierung, Reaktion und Kopplung.

Mit einer guten Koordination können Sie auf Alltagssituationen schneller und kontrollierter reagieren. Sie beugen Stürzen vor und fühlen sich sicherer. Dafür sind Gleichgewichtsübungen besonders wichtig.

Neue, ungewohnte, komplexe Bewegungen trainieren unsere Koordination. Aber auch einfache Bewegungen können sich durch Variationen oder in Kombination positiv auswirken.

Koordinationsübungen eignen sich auch zum Aufwärmen und können jederzeit durchgeführt werden.

Zum Beispiel: Tanzen am Morgen, Seilspringen zu Mittag und einbeiniges Zähneputzen am Abend.

Wie Sie Ihre Koordination richtig trainieren:

- Üben Sie am besten im Stehen oder in Bewegung.
- Passen Sie Übungen an Ihre individuelle Leistungsfähigkeit an: Sie sollen fordern, aber nicht überfordern. Falls notwendig, halten Sie sich zu Beginn an einem stabilen Punkt (zum Beispiel Tisch oder Sessel) fest.
- Trainieren Sie die Koordination nicht, wenn Sie sich müde fühlen.
- Steigern Sie sich – vom Einfachen zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Allgemeinen zum Speziellen.
- Wenn Sie sich steigern möchten, üben Sie auf einer instabilen Unterlage (z. B. auf einem eingerollten Handtuch oder einer Matte).
- Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die Augen schließen.
- Trainieren Sie beide Körperhälften und wechseln Sie immer wieder die Seiten.

Übungen zur Koordination finden Sie im Übungsteil ab Seite 34.

Rücken **schonen**

Im Alltag

Mit rückenschonendem Verhalten im Alltag können Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Rückengesundheit leisten.

Richtig sitzen

Wenn Sie viel sitzen (müssen), gilt: je mehr Bewegung – etwa durch wechselnde Körperhaltung und verschiedene Sitzpositionen – desto besser. Nutzen Sie beispielsweise einen Stuhl mit leicht nach vorne geneigter Sitzfläche. Auch ein Sitzkeil, ein instabiles Sitzkissen oder ein Gymnastikball (Pezziball) eignen sich hervorragend, um zwischendurch für Abwechslung zu sorgen. Ideale Unterstützung bietet dabei ein höhenverstellbarer Schreibtisch.

So sitzen Sie richtig:

- Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander am Boden.
- Die Sitzhöhe ist so eingestellt, dass zwischen Ober- und Unterschenkel und in der Hüfte mindestens ein rechter Winkel besteht. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, sodass Sie ihre Sitzbeinhöcker am Sessel spüren (leichtes Hohlkreuz, dabei aber die Lendenwirbelsäule nicht überstrecken). Beide Gesäßhälften sind gleich belastet.
- Richten Sie Ihre Brustwirbelsäule auf, indem Sie das Brustbein leicht nach vorne und oben strecken.
- Der Oberkörper ist in einer leichten Vorlage, die Schultern sind nach hinten unten gezogen.
- Die Wirbelsäule ist in die Länge gestreckt, indem der Hinterkopf in Richtung Decke zieht. Der Blick ist nach vorne ausgerichtet.
- In dieser Stellung sind die Muskeln gefordert. Das ist auf Dauer anstrengend, deshalb gilt: Wechseln Sie immer wieder die Sitzposition („dynamisches Sitzen“).

Tipp

Bleiben Sie nicht länger als 30 Minuten in derselben Position. Wechseln Sie Ihre Sitzposition oder stehen Sie zwischendurch immer wieder auf (telefonieren Sie z. B. gehend). Spannen Sie dabei ganz bewusst verschiedene Muskeln (Gesäß, Rücken ...) an.

Richtig heben

Wer dauerhaft falsch und/ oder zu schwer hebt, riskiert chronische Beschwerden und Haltungsschäden. Wir zeigen Ihnen am Beispiel einer Getränkekiste, wie es richtig geht.

Üben Sie die einzelnen Schritte so lange, bis Sie das Gefühl haben, sie automatisch anwenden zu können. So lernen Sie, Ihren Rücken im Alltag bewusst zu entlasten.

- Richtiges Heben beginnt mit einem geraden Rücken (siehe Seite 5)
- Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit links und rechts neben die Kiste.
- Gehen Sie mit leicht nachvorne geneigtem Oberkörper langsam in die Knie: Beugen Sie Hüfte und Knie, senken Sie das Gesäß nach hinten ab.
- Greifen Sie die Kiste mitbeiden Händen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist – auch der Rumpf soll stabil bleiben. Ziehen Sie die Kiste möglichst weit an sich heran.
- Die Hebebewegung erfolgt hauptsächlich durch die Kraft Ihrer Beine. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und vermeiden Sie ruckartiges Anheben. Heben Sie die Kiste an, bis Ihre Beine gestreckt sind und der Oberkörper aufgerichtet ist. Atmen Sie dabei aus.
- Beim Tragen sollten die Ellbogen angewinkelt und die Last so nahe wie möglich am Körper sein. Der Rücken bleibt gerade.
- Beim Abstellen gehen Sie wieder langsam in die Knie und stellen die Kiste mit geradem Rücken ab.

Richtig:

Auch bei Tätigkeiten in gebückter Haltung sollten Sie niemals mit gestreckten Beinen und gebeugtem Rücken arbeiten - wenn Sie in die Hocke gehen und sich dabei abstützen, entlasten Sie Ihren Rücken.

Falsch:

Achtung

Ein hohles Kreuz bzw. ein runder Rücken führen zu einer ungleichen Belastung der Bandscheiben, es kann zu Abnützungen und Verletzungen kommen!

Richtig aufstehen

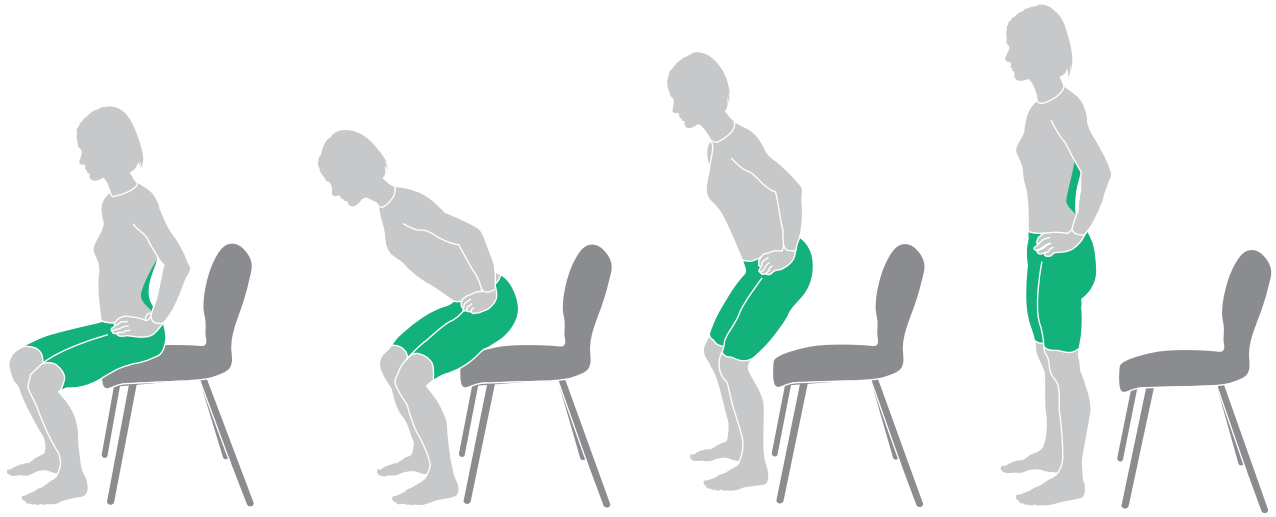
Das Aufstehen aus dem Liegen erfolgt idealerweise aus der Rückenlage.

- Ziehen Sie beide Beine an.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.
- Drehen Sie sich mit dem gesamten Körper in die Seitenlage.
- Lassen Sie Ihre Unterschenkel aus dem Bett hängen.
- Drücken Sie nun Ihren Oberkörper mit der obenliegenden Hand vor dem Brustbein in den Sitz hoch.

Das Aufstehen vom Stuhl, von der Bettkante oder einer anderen Sitzfläche erfolgt von der Vorderkante der Unterlage.

- Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.
- Ihre Füße stehen hüftbreit, leicht nach außen gedreht, auf dem Boden.
- Neigen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne, bis die Beine das Gewicht übernehmen.
- Stehen Sie mit geradem Rücken auf und belasten Sie Ihre Beine gleichmäßig auf der gesamten Fußfläche. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie in Richtung Zehenspitzen zeigen.

Audio-File: Programm 1, Übung 7



Die Bewegung aus dem Stand zurück auf die Sitzunterlage erfolgt langsam und kontrolliert.

- Beugen Sie die Knie und lehnen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne.
- Strecken Sie das Gesäß nach hinten unten. Setzen Sie sich langsam, bis das Gesäß wieder auf der Unterlage landet.

Entspannungs-techniken

Stress, Sorgen, emotionale Anspannungen und Belastungen – sie nagen nicht nur psychisch an uns, sondern sind oft Mitursachen für Rückenbeschwerden. Für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit braucht es ein Gleichgewicht zwischen den eigenen, inneren Ansprüchen und den äußeren Anforderungen. Die Frage „Was ist wirklich wichtig?“ hilft oft, die Dinge entspannter zu sehen.

Neben regelmäßiger Bewegung und Aktivität sind auch bewusstes Entspannen und Abschalten für unseren Körper wesentlich. Bekannte Entspannungstechniken sind etwa die progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation, Imagination, eine Fantasie- oder Körperreise sowie Entspannung mit Musik.

Sie fühlen sich durch soziale und seelische Herausforderungen chronisch angespannt? Sprechen Sie eventuelle Probleme bei Ihrem nächsten Arztbesuch an und fragen Sie offen nach Unterstützung. Sind die psychischen Belastungen überbordend, stehen Ihnen verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Dabei liegt der Fokus auf den gegenwärtigen Problemen und der Hilfe zur Selbsthilfe.

Gewichtsreduktion

Oft merken wir es selbst: Jedes Kilo zu viel belastet kurz-, mittel- und langfristig den Rücken. Übergewicht führt zwar nicht zwingend zu Rückenschmerzen, geht aber oft mit einem Bewegungs- und Aktivitätsmangel einher. Die Muskulatur ist somit schwach – auch die des Rückens.

Eine Gewichtsreduktion bringt Entlastung für Rücken und Gelenke. Wenn Sie konsequent Gewicht reduzieren wollen, sollten Sie auch Ihre Ernährung umstellen. Die ÖGK bietet Ihnen hierfür ein Netz an Ernährungsberatungen.

Entspannungsübungen für zwischendurch

Im Sitzen:
- Legen Sie den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab und lassen Sie die Arme hängen.
- Atmen Sie gut aus und halten Sie die Position für 30 Sekunden.
- Richten Sie sich langsam wieder auf.
- Führen Sie die Übung dreimal aus.

Audio-File: Programm 2, Übung 10

In Rückenlage:
- Ziehen Sie beide Knie mit den Händen Richtung Brustbein.
- Atmen Sie gut aus und halten Sie die Position für 30 Sekunden.
- Führen Sie die Übung dreimal aus.

Variation:
Halten Sie beide Knie mit den Händen und führen Sie mit den Knien Achterkreise aus.

Weitere Übungen **für den Alltag** und **zur Entspannung** finden Sie in den Audio-Files in Ihrem Kursmaterial oder unter **www.gesundheitskasse.at/ruecken.**

Übungen zur **Kräftigung**

Muskelkräftigendes Training kann gut in den Alltag eingebaut werden. Wichtig ist, dass Sie es konzentriert umsetzen. Achten Sie darauf, dass alle großen Muskelgruppen, also Beine, Bauch, Rücken, Schultern und Arme, gefordert sind. Bitte vergessen Sie nicht auf ausreichend lange Regenerationsphasen zwischen den Trainingseinheiten (zwei bis drei Tage für die jeweils beanspruchte Muskelgruppe).

Bei allen Übungen ist eine korrekte Ausführung wichtig: Besser ist, Sie machen etwas weniger Übungen, aber diese dafür richtig. Die optimale Wirkung für Ihre Gesundheit erreichen Sie, wenn Sie mindestens zweimal in der Woche trainieren.

Kraftausdauertraining: 20-40 Wiederholungen, 2-3 Sätze
Muskelaufbautraining: 8-12 Wiederholungen, 2-3 Sätze

Kräftigung

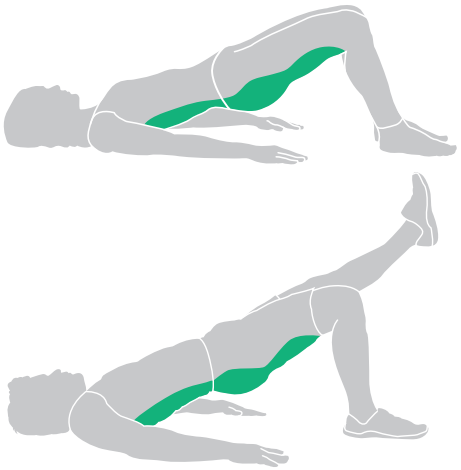
>>> Beinmuskulatur

Rücken, Gesäß und Oberschenkel (Rückseite)

Beidbeinige Brücke:

- Starten Sie in Rückenlage. Die Arme sind seitlich abgelegt, die Beine angewinkelt, die Füße hüftbreit abgestellt.
- Heben Sie nun das Becken vom Boden ab, bis Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie sind.
- Halten Sie die Position kurz und rollen Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition ab.

Variationen:
- Gehen Sie in eine einbeinige Brücke.
- Üben Sie auf einer instabilen Unterlage.



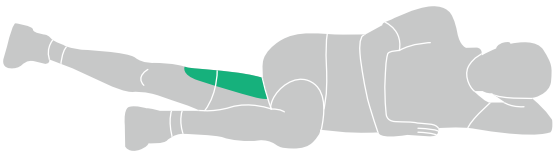
Audio-File: Programm 2, Übung 6

>> Auch die Übung „Aufstehen vom Stuhl" kräftigt die Oberschenkel (S. 12)

Innere Oberschenkel (Adduktoren)

Beinhub innen:

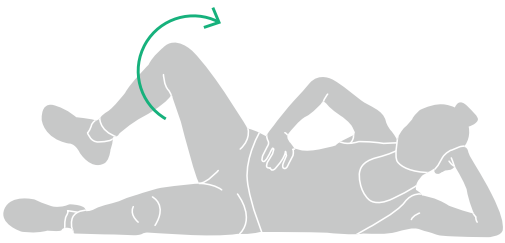
- Legen Sie sich auf die Seite und legen Sie das obere Bein im rechten Winkel ab.
- Heben Sie nun das untere Bein so weit wie möglich von der Unterlage weg. Die Zehen sind dabei angezogen.
- Senken Sie das Bein langsam wieder ab, ohne es ganz abzulegen.



Gesäß

Beinaußenrotation:

- Legen Sie sich auf die Seite. Die Beine sind übereinander, Hüfte und Knie im rechten Winkel.
- Drehen Sie Knie und Fuß des oberen Beins so weit wie möglich nach oben außen. Das Becken bleibt dabei stabil in der Seitenlage.
- Senken Sie das Bein langsam wieder ab, ohne es ganz abzulegen.



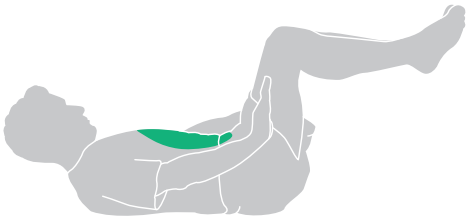
Kräftigung

>>> Rumpfmuskulatur

Gerader Bauch

Sit-Ups:

- Starten Sie in Rückenlage. Die Beine sind im rechten Winkel, die Arme seitlich angehoben, die Handflächen zeigen nach vorne.
- Heben Sie nun Kopf und Schultern so weit wie möglich vom Boden weg. Der Blick geht Richtung Knie. Die Lendenwirbelsäule bleibt am Boden. Heben Sie gleichzeitig das Gesäß leicht vom Boden ab.
- Halten Sie die Position zwei Sekunden und entspannen Sie wieder.



Variationen:

- Verschränken Sie während der Übung die Hände vor der Brust oder halten Sie sie seitlich vom Kopf und Ellbogen nach außen.
- Drehen Sie den Oberkörper beim Anheben nach links oder rechts, führen Sie dabei beide Hände auf einer Seite an den Knien vorbei.

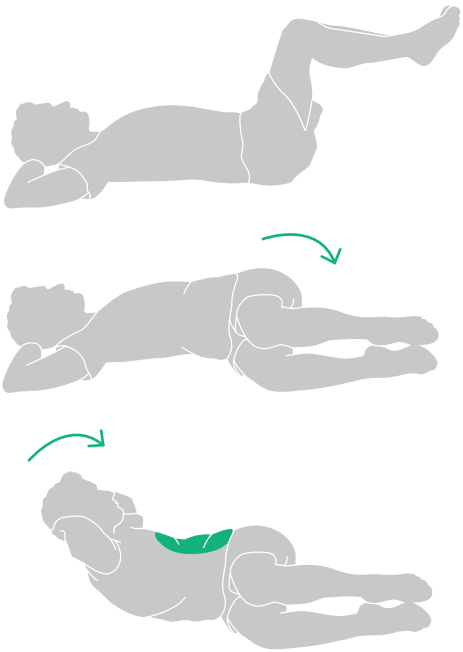
>> Starke Bauchmuskeln erleichtern zahlreiche Bewegungsabläufe im Alltag.

Audio-File: Programm 2, Übung 5

Seitlicher Bauch

Crunches seitlich:

- Starten Sie in Rückenlage. Heben Sie die Beine in den rechten Winkel an und legen Sie sie angewinkelt seitlich am Boden ab.
- Heben Sie nun Kopf und Schultern vom Boden ab. Der Blick geht nach vorne, die Lendenwirbelsäule bleibt dabei am Boden.



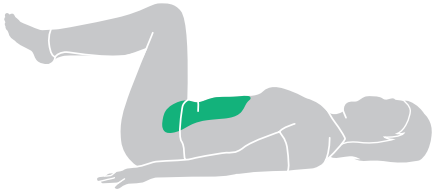
*>> Wiederholen Sie die Übung **20 Mal** und wechseln Sie anschließend die Seite.*

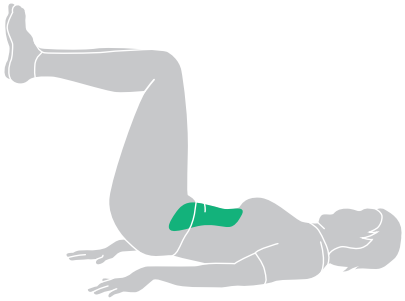
Kräftigung

Tiefer Bauch

Becken- und Beinheber:

- Starten Sie in Rückenlage. Die Beine sind im rechten Winkel angehoben, die Arme sind seitlich abgelegt.
- Heben Sie nun das Gesäß leicht vom Boden ab, indem Sie den Bauch anspannen. Achten Sie darauf, dass dabei die Knie nicht Richtung Brustbein wandern.
- Halten Sie die Position kurz und entspannen Sie wieder.



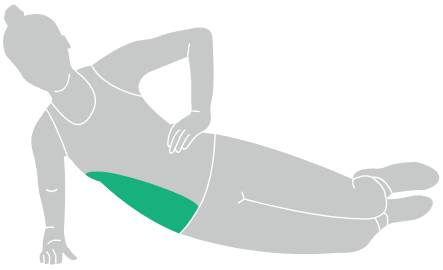


Audio-File: Programm 1, Übung 5

Seitliche Rumpfmuskulatur

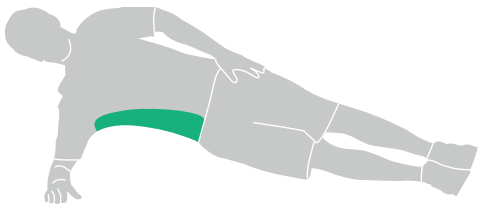
Beckenlift:

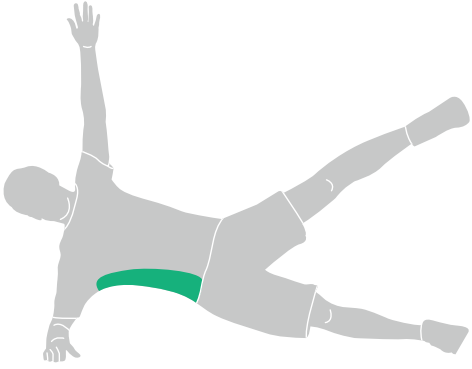
- Starten Sie in Seitenlage. Die Knie sind abgewinkelt, der Oberkörper ist am Ellbogen aufgestützt.
- Heben Sie nun das Becken vom Boden ab, bis es mit dem Oberkörper eine Linie bildet.
- Halten Sie die Position kurz und entspannen Sie wieder.
- Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seite.



Variationen:

- Führen Sie die Übung mit gestreckten Beinen durch.
- Heben Sie während der Übung den oberen Arm und/oder das Bein ab.





Vergessen Sie nicht, zwischen den Übungen den Körper zu lockern – strecken Sie sich durch und schütteln Sie Arme und Beine aus.

Kräftigung

>>> Rückenmuskulatur

Rückenstrecker unten

Oberkörper heben:

- Starten Sie in Bauchlage. Der Blick geht gerade nach unten, die Arme sind seitlich abgelegt.
- Spannen Sie das Gesäß an, ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung der Wirbelsäule und stellen Sie die Zehen auf.
- Heben Sie nun den Oberkörper und die Arme von der Unterlage ab. Halten Sie kurz die Spannung und entspannen Sie wieder.

Variationen:

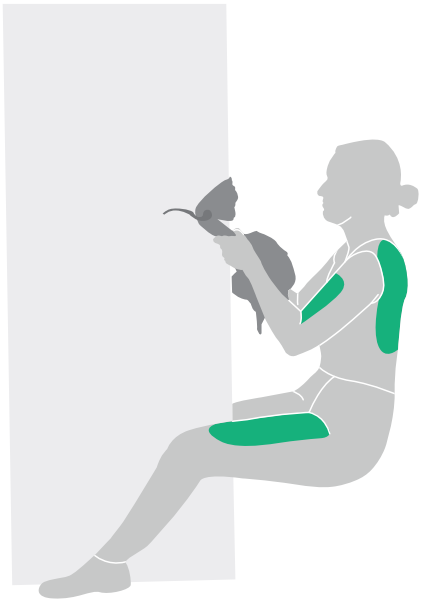
- Halten Sie die Arme in U-Form oder strecken Sie sie nach vorne weg.
- Drehen Sie den Oberkörper beim Anheben nach rechts oder links.

Breiter Rückenmuskel (Latissimus)

Latziehen im Sitzen:

- Wickeln Sie ein Handtuch um die beiden Türklinken einer geöffneten Tür.
- Setzen Sie sich im Langsitz davor, sodass sich die Tür zwischen Ihren Beinen befindet.
- Ziehen Sie sich nun mit dem Handtuch in Richtung Tür hoch und drücken Sie sich dabei mit den Füßen zurück.

>> Achten Sie darauf, dass das Handtuch während der Übung nicht vom Griff rutschen kann.

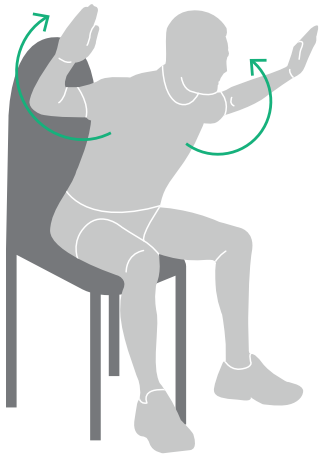


Kräftigung

Oberer Rücken

Butterfly rückwärts im Sitzen:

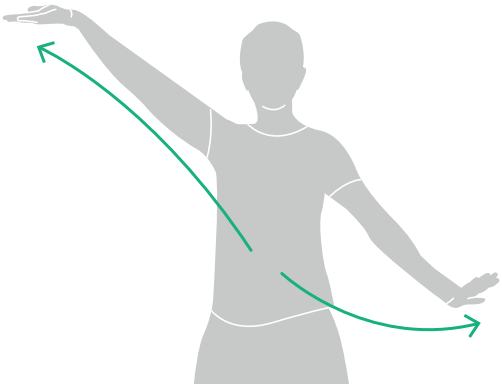
- Starten Sie sitzend mit dem Oberkörper in Vorlage (gerader Rücken!). Halten Sie die Arme in U-Form vor dem Oberkörper, die Handflächen zeigen zueinander.
- Heben Sie nun die Arme in einer Drehbewegung so weit wie möglich zur Seite Richtung Decke, ohne die U-Form zu verlassen.
- Halten Sie kurz die Spannung und entspannen Sie wieder.



Variationen:
- Führen Sie die Übung im Stehen aus.
- Verwenden Sie zusätzlich Gewichte.
- Führen Sie die Übung mit gestreckten Armen aus.

Diagonaler Armzug:

- Starten Sie im Sitzen oder Stehen.
- Die Oberarme sind am Körper angelegt, die Ellbogen im rechten Winkel gebeugt. Die Handflächen zeigen zueinander.
- Ziehen Sie die rechte Handfläche mit dem Daumen nach oben hinten über den Kopf.
- Die linke Handfläche führen Sie seitlich nach hinten unten – der Daumen zeigt dabei nach außen.
- Halten Sie die Position kurz und entspannen Sie wieder.



Hinweis

Sie können für diese Übung auch kleine Gewichte oder ein Theraband verwenden. Wickeln Sie das Theraband dabei von innen nach außen um die offenen Handflächen und passen Sie bei Bedarf die Spannung an.

Kräftigung

>>> Schulter- und Armmuskulatur

Schultern, Arme

Seitliches Armkreisen:

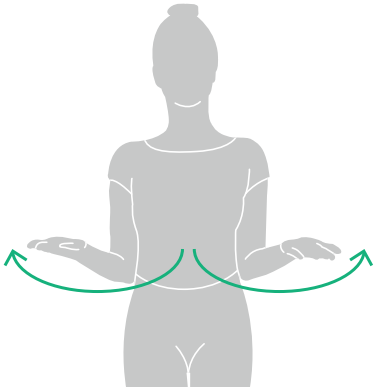
- Stellen Sie sich hüftbreit hin. Der Rücken ist gerade, die Knie sind leicht gebeugt. Strecken Sie die Arme seitlich weg. Ziehen Sie die Schultern nach hinten unten und ziehen Sie den Bauch ein.
- Führen Sie nun mit den Armen kreisförmige Bewegungen nach dem 30/30-Prinzip durch: 30 Kreise mit einem Durchmesser von ca. 30 Zentimetern.
- Starten Sie mit Kreisbewegungen nach vorne, wiederholen Sie die Übung mit Kreisbewegungen nach hinten.

Audio-File: Programm 1, Übung 4

Schulter-Rotatoren

Außenrotation:

- Starten Sie im Sitzen oder Stehen.
- Die Oberarme sind am Körper angelegt, die Ellbogen im rechten Winkel gebeugt. Die Handflächen zeigen nach oben.
- Führen Sie die Handflächen nun in Ellbogenhöhe mit dem Daumen beginnend so weit wie möglich nach außen hinten. Die Ellbogen bleiben dabei am Körper.
- Halten Sie die Position kurz und entspannen Sie wieder.



Hinweis

Die Übung mit einem Theraband um die Hände gewickelt steigert die Intensität.

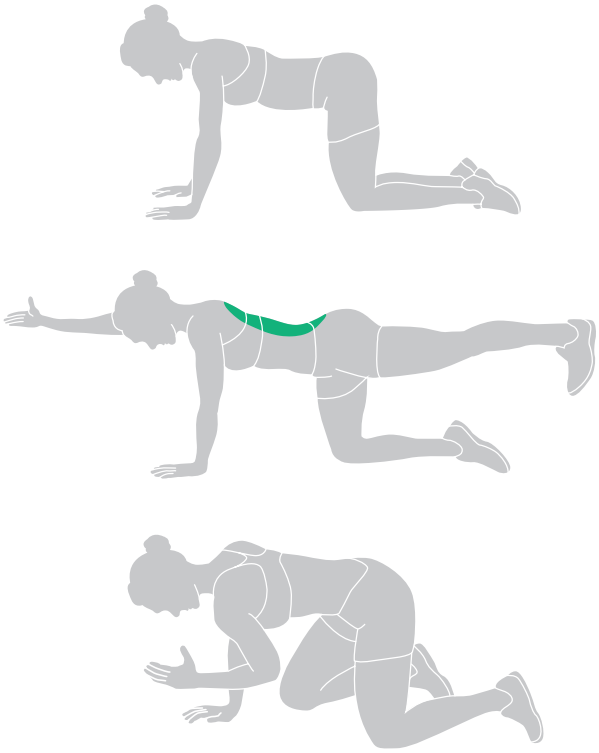
Kräftigung

>>> komplexe Kräftigung

Rücken, Schulter, Gesäß

Diagonale aus Bankstellung:

- Starten Sie im Vierfüßerstand.
- Strecken Sie das linke Bein langsam waagrecht nach hinten aus. Die Zehenspitzen ziehen dabei zum Körper, der Bauch ist eingezogen.
- Strecken Sie dazu den diagonalen (rechten) Arm seitlich am Kopf vorbei nach vorne. Der Daumen zeigt nach oben, die Hand ist geöffnet.
- Ziehen Sie Daumen und Ferse der gestreckten Gliedmaßen nach oben Richtung Decke und halten Sie kurz die Spannung.
- Entspannen Sie wieder und führen Sie dabei Knie und Ellbogen diagonal unter dem Körper zusammen.
- Wiederholen Sie die Übung 20 Mal und wechseln Sie anschließend die Seite.

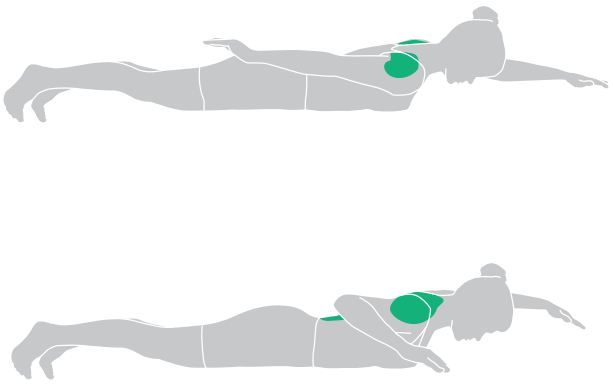


Audio-File: Programm 2, Übung 4

Rücken, Schultern

Kraulen in Bauchlage:

- Starten Sie in Bauchlage, der Blick geht gerade nach unten. Das Gesäß ist angespannt, die Zehen sind aufgestellt.
- Heben Sie nun den Oberkörper leicht an und führen Sie mit den Armen Kraul- oder Brustschwimmbewegungen durch.
- Legen Sie nach einer Minute Kraulen eine kurze Pause ein.



Audio-File: Programm 2, Übung 7

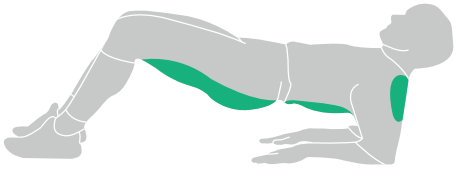
>> Achten Sie darauf, während der Übung das Atmen nicht zu vergessen.

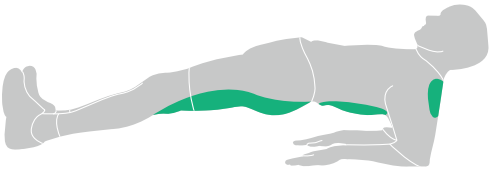
Kräftigung

Rücken, Schulter, Gesäß, Oberschenkel rückseitig

Beckenlift (Brücke) in rückwärtigem Stütz:

- Starten Sie aus der Ausgangsposition: Rückenlage, Beine angewinkelt und Füße hüftbreit abgestellt, Oberkörper mit Ellbogen rücklings abgestützt. Heben Sie das Becken bis der Oberköper mit den Oberschenkeln eine gerade Linie bildet.
- Kurz halten – entspannen





Variationen:
- Beine lang

Rumpf, Bauch, Schulter

Planken:

- Starten Sie im Unterarmstütz. Strecken Sie die Beine, bis Kopf, Rumpf und Becken in einer Linie sind. Die Ellbogen stehen dabei ungefähr schulterbreit, die Füße hüftbreit.
- Spannen Sie das Gesäß an und ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
- Halten Sie diese Position möglichst lange.
- Wiederholen Sie die Übung noch zwei Mal.

Variationen:
- Heben Sie während der Übung ein Bein oder einen Arm vom Boden ab.
- Stützen Sie sich statt an den Unterarmen an den Händen ab.

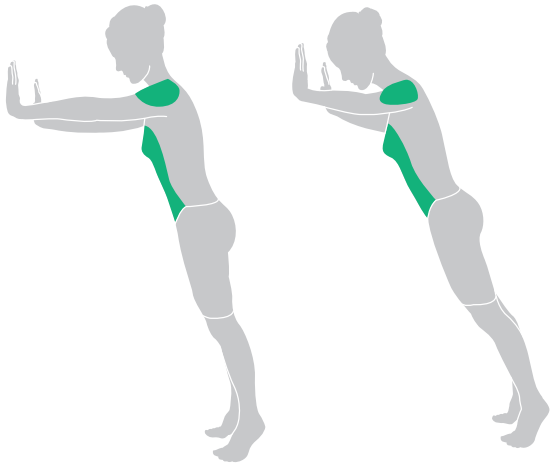
Hinweis

Um die Übung zu erleichtern, können Sie sie auch mit beiden Knien am Boden (Beine leicht gebeugt) durchführen.

Kräftigung

Liegestütz:

- Starten Sie im Liegestütz. Die Hände sind etwas mehr als schulterbreit unter dem Körper platziert, ein wenig unter der Schulterhöhe. Die Arme sind gestreckt. Kopf, Oberkörper, Gesäß und Knie befinden sich in einer Linie.
- Senken Sie nun den Oberkörper mit gespanntem Rumpf, indem Sie die Ellbogen beugen. Der Oberkörper bleibt dabei in einer Linie.
- Strecken Sie anschließend die Ellbogen wieder aus.



Variationen:

- Führen Sie die Liegestütze im Stehen an der Wand aus (leichter).

Audio-File: Programm 1, Übung 6

- Führen sie die Liegestütze mit beiden Knien am Boden aus (leichter).
- Erschweren Sie die Übung, indem Sie es einarmig versuchen oder abwechselnd die Beine anziehen. Der klassische Liegestütz ist in dieser Variation nur für sehr Geübte geeignet!

Rumpf, Schultern, Arme

Klassischer Klimmzug:

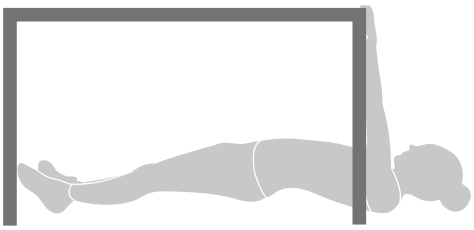
- Stellen Sie sich schulterbreit an eine Reckstange oder einen Türstock und greifen Sie diese bzw. diesen.
- Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv nach hinten unten.
- Ziehen Sie sich nun so weit wie möglich mit dem Brustbein Richtung Stange/Türstock hoch.

Ein Klimmzug erfordert viel Training. Varianten mit Unterstützung (z.B. unter dem Tisch) erleichtern den Einstieg.

Kräftigung

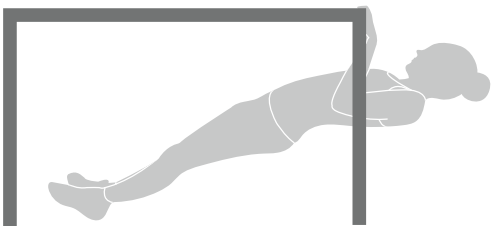
Klimmzug unter dem Tisch:

- Starten Sie in Rückenlage unter dem Tisch, sodass Tischkante und Brust auf einer Höhe sind. Greifen Sie mit beiden Händen die Tischkante.
- Ziehen Sie sich nun zügig nach oben und senken Sie sich wieder langsam nach unten ab. Der Oberkörper, Gesäß und die Oberschenkel sollten immer eine Linie bilden.



Variationen:

- Stellen Sie die Füße im rechten Winkel auf.



>> Legen Sie den Körper zwischen den Wiederholungen nicht am Boden ab.

Beine, Gesäß, Rücken

Ausfallschritt vorwärts/rückwärts:

- Machen Sie aus dem hüftbreiten Stand einen (großen) Schritt nach vorne beziehungsweise nach hinten. Senken Sie den Körper ab, bis das Knie des vorderen Beines ca. 90 Grad angewinkelt ist.
- Beugen Sie das Knie des hinteren Beines, bis es beinahe den Boden berührt.
- Der vordere Fuß steht dabei mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und die Zehen zeigen gerade nach vorne. Das vordere Knie ragt nie über die Zehenspitzen hinaus. Beim hinteren Fuß stehen nur die Zehenspitzen auf dem Boden.
- Halten Sie diese Position kurz und drücken Sie sich anschließend wieder hoch.
- Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seite.

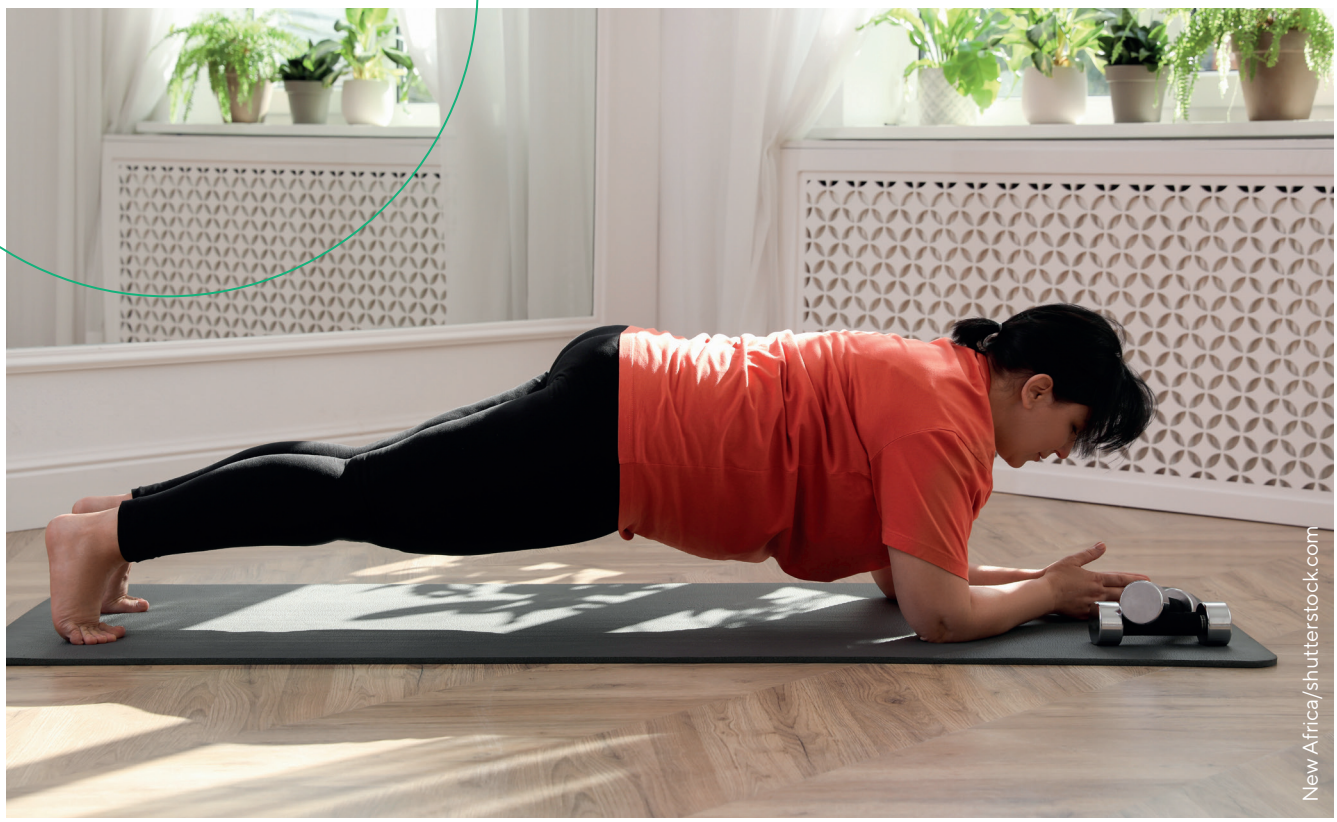
Audio-File: Programm 2, Übung 8

Kräftigung

Ausfallschritt zur Seite:

- Machen Sie aus dem hüftbreiten Stand einen (großen) Schritt zur Seite. Beachten Sie beim Aufsetzen, dass der Fuß parallel zum anderen bleibt. Beugen Sie das Knie ca. 90 Grad und strecken das Gesäß etwas nach hinten.
- In der Kniebeuge sollte das Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Der andere Fuß bleibt unbewegt, das Bein bleibt gestreckt.
- Halten Sie kurz die Spannung. Strecken Sie das Knie wieder und ziehen anschließend das Bein bis in den hüftbreiten Stand heran.
- Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seite.

Die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen ist regelmäßige Bewegung und körperliches Training.



New Africa/shutterstock.com

Übungen zur **Beweglichkeit**

Der Überbegriff „Beweglichkeit“ unterteilt sich in die Bereiche Dehnung und Mobilisation. Beide Aspekte helfen gegen Verspannungen im Rücken, mobilisieren die Wirbelsäule und beugen Verkürzungen der Muskeln vor.

Um unser optimales Bewegungsausmaß zu erreichen, müssen unsere Muskeln und Gelenke gut zusammenspielen. Für die folgenden Übungen gilt: Der Rumpf ist stabil, der Rücken gerade. Die Atmung ist ruhig, beim Ausatmen liegt der Fokus auf der jeweiligen Muskulatur.

Dehnen: spürbare Dehnungsspannung,
30 Sekunden, 2 Mal pro Seite
Mobilisieren: kontrollierte Bewegung bis zum Anschlag,
kurz halten, Bewegung bis zum anderen Endpunkt,
mindestens 8 Wiederholungen

Beweglichkeit

>>> Dehnen

Es gibt verschiedene Arten des Dehnens. Die bekannteste darunter ist das statische Dehnen, auch „Stretching“ genannt. Für sicheres, gesundes Stretching sind verschiedene Aspekte zu beachten – sie bilden das Grundmuster der nachfolgenden Übungen:

- In der Dehnposition sollten Sie eine spürbare, jedoch nicht schmerzhafte Dehnungsspannung bemerken.
- Halten Sie die jeweilige Position für ca. 30 Sekunden und lösen Sie dann langsam die Spannung.
- Atmen Sie während der Dehnung ruhig weiter und versuchen Sie, die Muskulatur zunehmend zu entspannen.
- Dehnen Sie jede Seite zwei bis drei Mal.

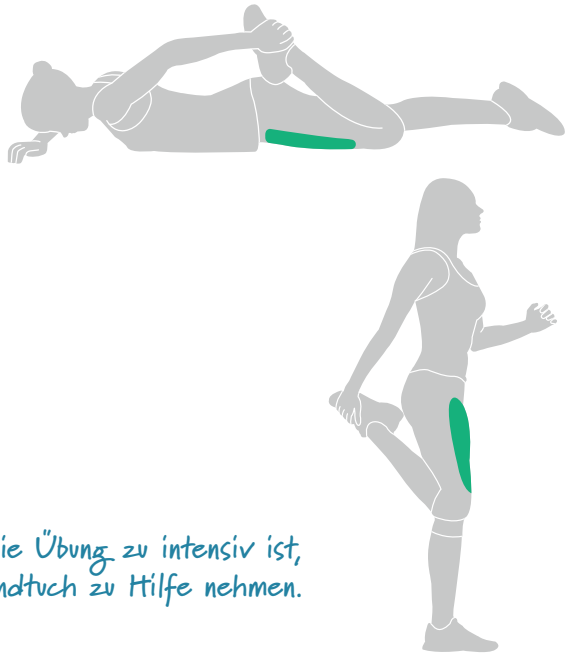
Beinmuskulatur

Dehnung Oberschenkel-Vorderseite:

- Starten Sie in Bauchlage. Umgreifen Sie einen Fuß mit der Hand und ziehen Sie diesen Richtung Gesäß.

Variationen:

- Sie können diese Übung auch im Stehen machen. Halten Sie dabei die Knie geschlossen und ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.

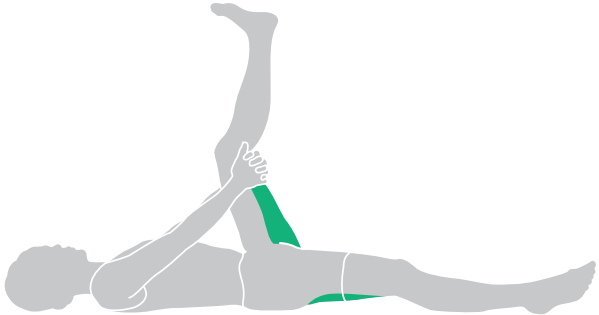


>> Falls die Übung zu intensiv ist, können Sie ein Handtuch zu Hilfe nehmen.

Dehnung Oberschenkel-Rückseite im Liegen:

- Starten Sie in Rückenlage. Ziehen Sie ein Bein gestreckt (maximal leicht gebeugt) mit den Händen Richtung Oberkörper.
- Falls die Übung zu intensiv ist, können Sie ein Handtuch zu Hilfe nehmen.

Audio-File: Programm 2, Übung 9



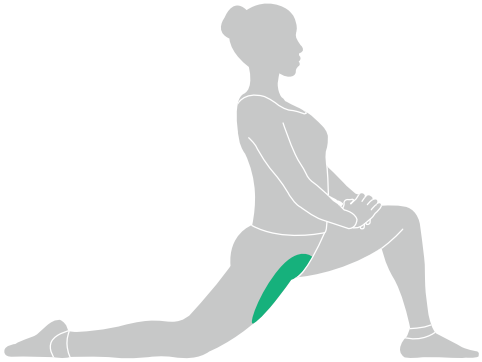
Beweglichkeit

Dehnung Oberschenkel-Rückseite:

- Legen Sie im Stand eine Ferse auf eine Stufe oder einen Sessel. Das Standbein ist leicht gebeugt, der Rücken gerade.
- Ziehen Sie das Brustbein nach vorne oben.

Dehnung Hüftbeuger im Knien:

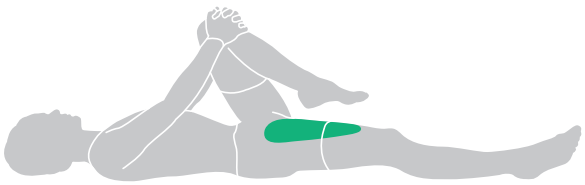
- Starten Sie im Knien. Ein Bein ist aufgestellt, das Knie ist hinter der Ferse.
- Drücken Sie nun das Becken nach vorne und halten Sie dabei den Oberkörper aufrecht.



Dehnung Hüftbeuger im Liegen:

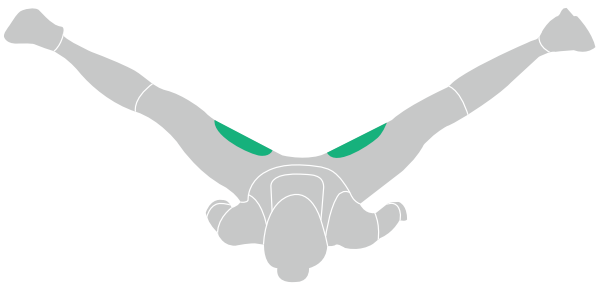
- Starten Sie in Rückenlage. Ziehen Sie ein Knie mit beiden Händen zum Brustbein. Das zweite Bein bleibt locker am Boden liegen.

Audio-File: Programm 1, Übung 9



Dehnung Innere Oberschenkel (Adduktoren):

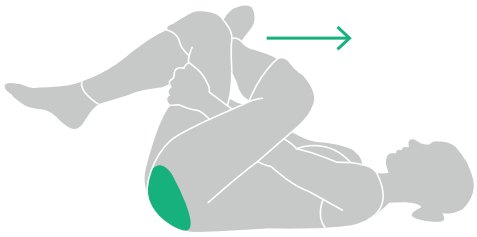
- Starten Sie in Rückenlage. Die Beine sind in der Hüfte gebeugt. Die Knie können Sie gestreckt oder gebeugt halten.
- Spreizen Sie nun die Beine nach außen – zur Unterstützung können Sie die Hände an die Knieinnenseite legen.



Beweglichkeit

Dehnung Gesäß:

- Starten Sie in Rückenlage. Winkeln Sie ein Bein an und legen den Fuß des anderen Beines auf das Knie.
- Ziehen Sie mit Hilfe der Hände das angewinkelte Bein Richtung Oberkörper.



Rumpfmuskulatur

Dehnung Rückenstrecker (unterer Rücken) im Liegen:

- Starten Sie in Rückenlage.
- Umgreifen Sie beide Knie mit den Händen und ziehen Sie diese Richtung Brustbein.

Dehnung Rückenstrecker (unterer Rücken) im Sitzen:

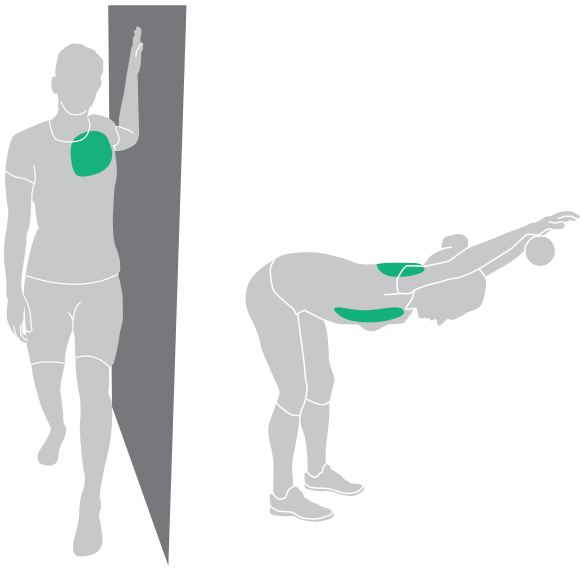
- Starten Sie in der Sitzposition, die Beine sind angezogen.
- Legen Sie die Hände von innen nach außen auf die Fußgelenke und ziehen Sie den Oberkörper Richtung Füße. Machen Sie den Rücken rund.

Dehnung Brustmuskulatur:

- Legen Sie im Stehen einen Unterarm an die Wand, sodass sich der Ellbogen mindestens in Schulterhöhe befindet.
- Gehen Sie mit dem Bein nahe der Wand einen kleinen Schritt nach vorne und drehen sich von der Wand weg.

Variationen:

- Sie können diese Übung auch für beide Seiten gleichzeitig machen. Legen Sie die Hände vorne ab, lehnen Sie den Oberkörper nach vorne und ziehen Sie das Brustbein Richtung Boden. Halten Sie die Beine leicht gebeugt.



Beweglichkeit

Schulter, Arm, Nacken

Dehnung Deltamuskel und oberer Rücken (Elefant):

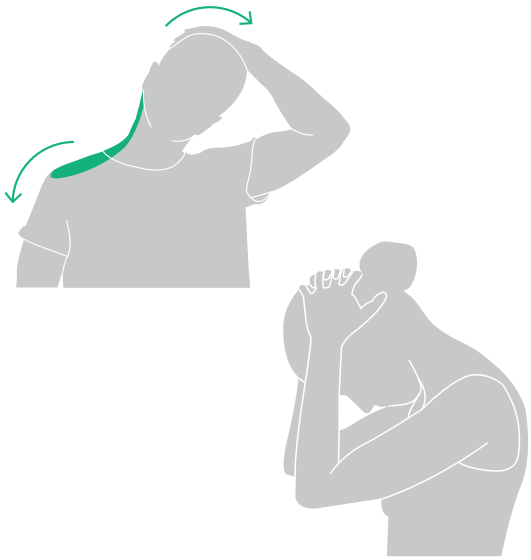
- Strecken Sie im aufrechten Stand einen Arm nach vorne, führen Sie den anderen darunter, sodass die Ellbogen aufeinanderliegen.
- Beugen Sie den unteren Arm und ziehen Sie den oberen Arm vor dem Körper zur Seite. Die Schultern bleiben locker (nicht nach oben ziehen).

Dehnung Nacken:

- Neigen (nicht drehen) Sie den Kopf zur Seite. Führen Sie die gegenüberliegende Hand über den Kopf und ziehen diesen mit einem leichten Zug weiter zur Seite. Die Schultern dabei absenken.

Variationen:

- Neigen Sie den Kopf nach vorne. Ziehen Sie ihn leicht mit beiden Händen weiter Richtung Brustbein. Die Schultern dabei absenken und den Rücken gerade halten.



>> Diese Übung können Sie auch im Sitzen ausführen – zum Beispiel im Büro.

Vergessen Sie nicht, zwischen den Übungen den Körper zu lockern – strecken Sie sich durch und schütteln Sie Arme und Beine aus.

Beweglichkeit

>>> Mobilisation

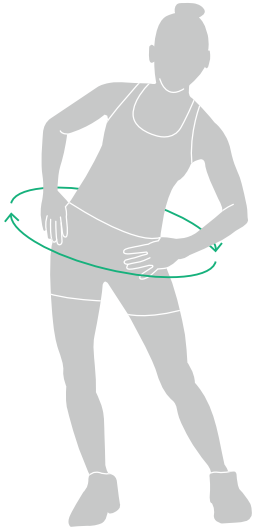
Ähnlich wie beim Dehnen sollte auch bei der Mobilisation ein bestimmtes Grundmuster beachtet werden:

- Bewegen Sie sich langsam und kontrolliert bis zu jenem Punkt, der sich für Sie noch angenehm anfühlt.
- Halten Sie die Bewegung am Endpunkt etwa eine Sekunde und atmen Sie dabei ruhig.
- Führen Sie die Bewegung bis zum anderen Endpunkt durch und halten Sie sie an dieser Stelle kurz.
- Machen Sie mindestens acht bis 15 Wiederholungen.
- Wechseln Sie anschließend auf die andere Körperseite – haben Sie beispielsweise zuerst das linke Bein mobilisiert, wechseln Sie anschließend zum rechten Bein.

Hüfte, Becken, Wirbelsäule

Hüftkreisen:

- Starten Sie im hüftbreiten Stand. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände in der Hüfte abgestützt.
- Beginnen Sie die Hüfte mit kleinen Bewegungen zu kreisen. Die Kreise werden größer. Wenn die Füße den Kontakt zum Boden nicht mehr halten können, werden die Kreise langsam wieder kleiner
- Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Richtung.



Lendenwirbelsäule (LWS)

Beckenkippen:

- Starten Sie in Rückenlage, beide Beine sind angewinkelt. Kippen Sie das Becken vor und zurück.
- Die Lendenwirbelsäule wird abwechselnd in den Boden gedrückt und wieder vom Boden weggehoben.

Variationen:

- Sie können diese Übung im aufrechten Sitz oder im Stehen durchführen. Halten Sie den Oberkörper stabil.
- Beckenkreisen: Führen Sie die Übung durch, indem Sie das Becken kreisen anstatt zu kippen. Üben Sie beide Richtungen.

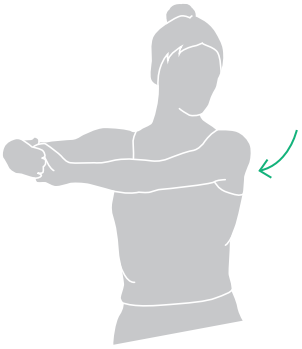
>> Die Beine bleiben bei der Übung entspannt.

Beweglichkeit

Brustwirbelsäule (BWS)

Rotation Oberkörper:

- Starten Sie im aufrechten Sitz, beide Arme sind in Schulterhöhe und die Finger vor dem Körper ineinander verhakt.
- Drehen Sie den Oberkörper zu einer Seite, Kopf und Becken bleiben nach vorne gerichtet.
- Halten Sie die Position kurz und drehen Sie sich dann zur anderen Seite.

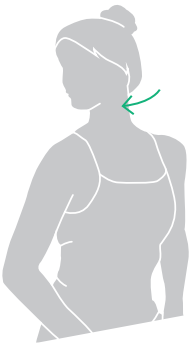


Audio-File: Programm 1, Übung 2

Halswirbelsäule (HWS)

Kopfdrehen:

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Drehen Sie den Kopf langsam und kontrolliert nach links und rechts, so weit es möglich ist.
- Nicken Sie an den Endpunkten leicht nach unten.

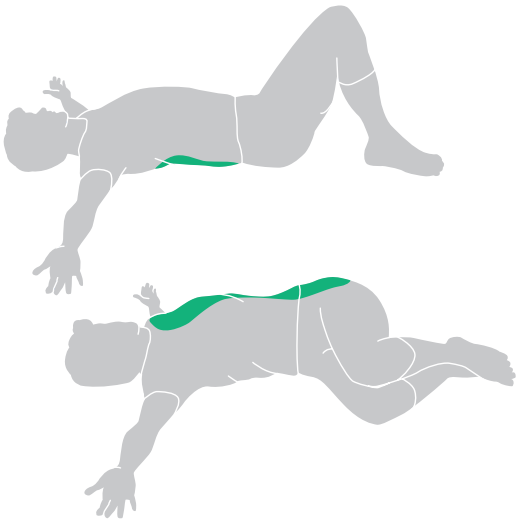


Audio-File: Programm 2, Übung 1

Wirbelsäule

Rotation in Rückenlage:

- Starten Sie in Rückenlage. Die Beine sind angestellt, die Arme seitlich im rechten Winkel abgelegt, die Handflächen zeigen nach oben.
- Neigen Sie nun beide Beine vorsichtig und langsam so weit wie möglich nach rechts, die Schultern bleiben dabei am Boden, der Kopf dreht nach links.
- Bleiben Sie eine tiefe Ausatmung lang in dieser Position. Danach richten Sie die Beine langsam wieder auf und wechseln die Seite.



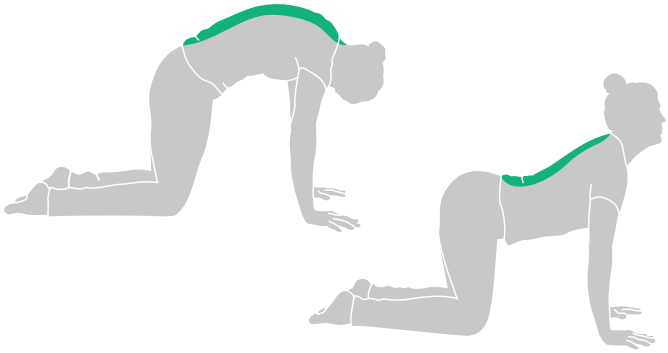
Audio-File: Programm 1, Übung 3

Beweglichkeit

Katzenbuckel:

- Starten Sie im Vierfüßerstand. Drücken Sie den Rücken möglichst weit nach hinten oben.
- Senken Sie kontrolliert in einen Hohlrücken mit leicht überstrecktem Kopf ab.
- Halten Sie an den Endpunkten kurz und wiederholen Sie die Übung.

Audio-File: Programm 2, Übung 3



Äpfelpflücken:

- Starten Sie im Sitzen mit nach oben gestreckten Armen.
- Ziehen Sie abwechselnd die linke und rechte Handfläche und Schulter höher.

Audio-File: Programm 2, Übung 2

Schulter, Nacken

Schulter kreisen:

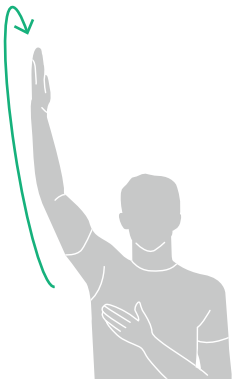
- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Bewegen Sie die Schultern gleichzeitig kreisförmig, besonders nach hinten unten.
- Kreisen Sie die Schultern anschließend abwechselnd.

Armkreisen rückwärts:

- Strecken Sie einen Arm vor den Körper.
- Der Arm geht kreisförmig nach oben, hinten, unten und wieder nach oben. Der Oberkörper bleibt stabil.
- Acht bis 15 Mal pro Seite wiederholen.

Variationen:

- Kreisen Sie vorwärts.
- Kreisen Sie beide Arme zugleich.



Übungen zur **Koordination**

Viele Aktivitäten, die wir im Alltag machen, erfordern unsere Koordination. Wer sie gezielt trainiert, fühlt sich in seinen Bewegungen oft sicherer. Wichtig dabei ist, koordinative Übungen immer kontrolliert auszuführen. Wird es zu einfach, können Sie die Übungen auch kreativ steigern, indem Sie eine instabile Unterlage – z.B. ein eingerolltes Handtuch, eine Matte oder ein Balanceboard – verwenden oder eine Übung mit geschlossenen Augen durchführen. Dabei gilt immer: Vom Einfachen zum Schweren. Vom Bekannten zum Unbekannten.

Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde sind. Und bitte beachten Sie, dass Geräte wegrollen oder kippen können. Damit ist auch eine Sturzgefahr verbunden. Üben Sie zu Beginn immer mit einer Hand an einem Tisch, einer Wand oder einem Sessel. Ziel ist, die Übung ohne festhalten durchzuführen, damit das Gleichgewicht gefordert wird. Bleiben Sie dennoch in der Nähe der Unterstützung, um gegebenenfalls zugreifen zu können. Sie können sich die Übungen auch von einer Bewegungsexpertin oder einem Bewegungsexperten zeigen lassen.

Koordination

>>> Gleichgewicht

Auf gerader Linie gehen:

- Gehen Sie auf einer (gedachten) geraden Linie mit kleinen Schritten sehr langsam Schritt für Schritt vorwärts und rückwärts.

Variationen:
- Setzen Sie beim Gehen ohne Abstand einen Fuß vor den anderen.
- Gehen Sie auf Zehenspitzen.
- Werfen Sie beim Gehen einen kleinen Gegenstand über der Stirnhöhe von einer Hand in die andere.
- Gehen Sie mit geschlossenen Augen.

>> Passen Sie diese Übung ganz einfach an Ihren gewünschten Schwierigkeitsgrad an.

Einbeinstand:

- Stellen Sie sich eine Minute lang auf ein Bein und versuchen Sie, die Balance zu halten.
- Wechseln Sie danach die Seite.

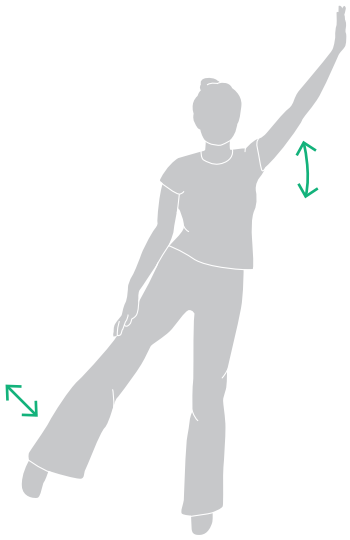
Variationen:
- Halten Sie während der Übung die Arme seitlich gestreckt, am Körper angelegt oder vor der Brust verschränkt.
- Legen Sie das freie Bein am Standbein an, halten Sie es vom Körper weg, heben Sie das Knie bis Hüfthöhe oder ziehen Sie die Ferse möglichst weit ans Gesäß.
- Wandern Sie mit Ihrem Blick im Zimmer herum oder halten Sie die Augen geschlossen.
- Werfen Sie einen kleinen Gegenstand wiederholt von der einen in die andere Hand.
- Führen Sie die Übung während des Zähneputzens aus.

Koordination

Überkreuzbewegung:

- Stellen Sie sich hüftbreit hin. Heben Sie einen Arm und das gegenüberliegende Bein gleichzeitig langsam seitlich hoch.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition, ohne das Bein abzustellen.
- Wiederholen Sie den Vorgang ein paar Mal. Wechseln Sie die Seite.

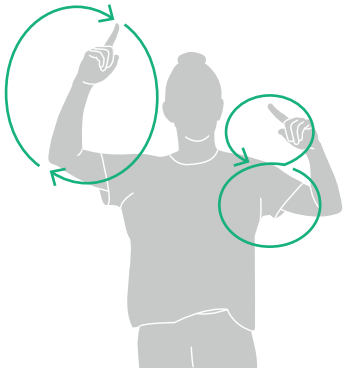
Audio-File: Programm 1, Übung 8



>>> Koordinatives Training

Null und Acht:

- Malen Sie mit der rechten Hand wiederkehrend eine Null in die Luft und mit der linken Hand eine Acht.
- Wechseln Sie die Richtung und anschließend die Seiten.

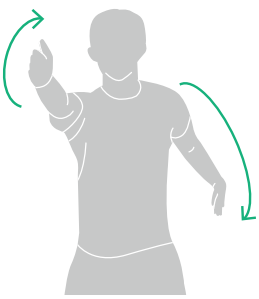


Kreisen und Tippen:

- Die linke Hand kreist vor dem Bauch, die rechte tippt leicht federnd auf den Kopf.
- Wechseln Sie nach einer Minute die Seiten.

Armkreisen gegengleich:

- Die Arme kreisen gleichzeitig: ein Arm vorwärts und der andere rückwärts.
- Üben Sie beide Richtungen pro Seite.



Koordination

Gangschule:

- Heben Sie im Gehen/Trab am Stand bei jedem dritten Schritt das Knie. Dadurch wird das rechte und linke Knie abwechselnd nach vorne gehoben. Steigern Sie die Geschwindigkeit.

Variationen:

- Heben Sie die Ferse statt des Knies möglichst weit ans Gesäß.
- Heben Sie beim linken Bein das Knie, beim rechten die Ferse und wechseln Sie nach ein paar Wiederholungen die Seite.
- Führen Sie die jeweils gegenüberliegende Hand zum Knie bzw. zur Ferse.
- Halten Sie während der Übung die Hände hoch und klappen Sie den jeweils gegenüberliegenden Unterarm nach vorne.

>> Die Gangschule hilft dabei, Stürzen vorzubeugen und unterschiedliche Bewegungsmuster zu trainieren.

Übungen mit Gegenständen:

- Versuchen Sie, aufgeblasene Luftballons möglichst lange in der Luft zu halten.

Nehmen Sie in beide Hände je einen Ball:

- Werfen Sie diese in Stirnhöhe und fangen Sie sie wieder.
- Werfen Sie diese über Stirnhöhe in die jeweils andere Hand und fangen Sie sie wieder.
- Werfen Sie diese in Stirnhöhe und fangen Sie sie mit gekreuzten Armen.

Mit einem bewegungsreichen und rückenschonenden Verhalten im Alltag können Sie einen wichtigen Beitrag für Ihre Rückengesundheit leisten.

Tipps zum Abschluss

Weitere Infos zum Thema Rückengesundheit finden Sie unter: www.gesundheitskasse.at/ruecken

Die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen ist regelmäßige Bewegung und körperliches Training. So kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verhindern vorzeitige Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule und bauen Verspannungen ab.

Darüber hinaus tun Sie Ihrem Körper Gutes – vom Herzkreislaufsystem über den Stoffwechsel bis hin zu Atmung, Körpergewicht, Immunsystem und psychischem Wohlbefinden.

Bleiben Sie also aktiv: Sei es der tägliche, flotte Spaziergang, zu Fuß einkaufen gehen oder Gartenarbeit und Sport. Wichtig dabei ist die richtige Bewegung und Haltung, um die Wirbelsäule nicht zu überlasten. Vorsicht bei Sportarten, die ruckartige Bewegungen, Verdrehungen und Überdehnungen erfordern, wie etwa Tennis oder Fußball.

Was sich hingegen gut eignet: Wandern, Nordic Walking, langsames Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglaufen.

>> Und vor allem: Nehmen Sie das Leben leicht, und machen Sie das, was Ihnen Spaß macht.

Meine **Notizen**

Österreichische
Gesundheitskasse

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: BTS Druckkompetenz GmbH
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Illustrationen: Die fliegenden Fische Werbeagentur GmbH
Bilder: shutterstock