Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Auch Sie brauchen Bewegung! – Funktionelle Gymnastik für Einsteiger

Wichtige Hinweise
- Üben Sie nicht, wenn Sie unter Schmerzen leiden.
- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus, niemals ruck- oder schwungartig.

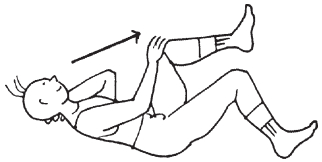
〰→ dieser Pfeil bedeutet: Dehnen Sie sich in dieser Richtung mit einer langsamen/pumpenden Bewegung - den Muskel durchsaften.

⟶ dieser Pfeil gibt die Bewegungsrichtung an.

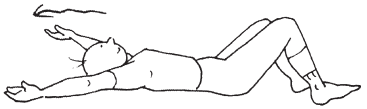
- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter.
- Üben Sie mit Ruhe und entspannen Sie sich dabei.

1. Dehnung - Rückenmuskulatur
Rückenlage - beide Knie mit den Händen umfassen und sie sanft in Richtung Oberkörper ziehen. Den Kopf auf dem Boden liegen lassen. Ca. 60 sec.
Variante: Hände fassen in der Kniekehle.

2. Dehnung - Hüftmuskulatur
Rückenlage - das rechte Knie mit beiden Händen zum Oberkörper ziehen, das linke Bein strecken und die Ferse auf den Boden drücken. Ca. 2 x 20 sec pro Seite.
Variante: Hände fassen in der Kniekehle.

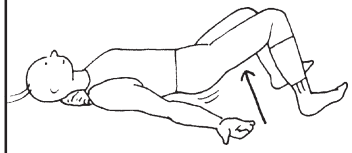


3. Kräftigung - Bauchmuskulatur
Rückenlage - die rechte Hand drückt gegen das linke Knie. Die linke Hand stützt den Kopf im Nacken. Die rechte Ferse in den Boden stemmen. Nun den Oberkörper etwas anheben. Ca. 2 Serien à 10 -15 Wiederholungen.

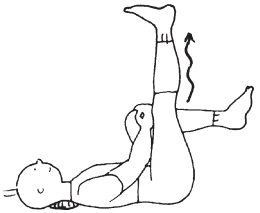


4. Dehnung - Brustmuskulatur
Rückenlage - die Beine aufstellen. Die Arme kopfwärts rausschieben. Die Handrücken und die Ellenbogen bleiben auf dem Boden, das Becken stabilisieren. Ca. 60 sec.

5. Ganzkörperdehnung
Rückenlage - das rechte Bein und den linken Arm diagonal auf dem Boden rausschieben. Das linke Bein aufstellen und den rechten Arm Richtung Füße schieben. Ca. 2 x à 20 sec pro Seite.

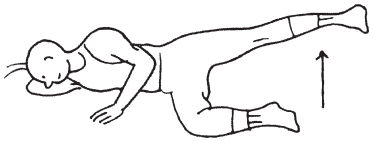


6. Kräftigung - Gesäßmuskulatur
Rückenlage - beide Knie anwinkeln und die Fersen in den Boden stemmen. Das Becken bis zur Hüftstreckung langsam anheben und senken. Hinweis: Beckenstabilität! Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.

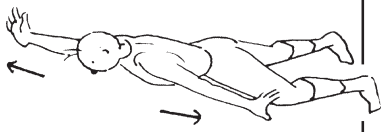


7. Dehnung - Beinrückseite
Rückenlage - Ein Knie mit den Händen umfassen. Das andere Bein nach oben strecken. Die Ferse rausschieben und das Gesäß dabei auf dem Boden liegen lassen. Ca. 2 x à 20 sec pro Bein.

8. Dehnung - Beinabduktoren
Sitz - beide Knie anwinkeln, Fußsohlen gegeneinander legen. Die Hände stützen den Oberkörper ab. Die Knie aktiv nach unten drücken und den Oberkörper dabei aufrichten. Ca. 60 sec.



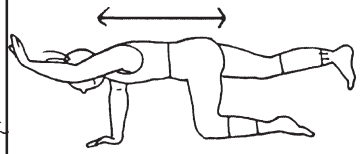
9. Kräftigung - Beinabduktoren
Seitlage - das untere Bein im Hüft- und Kniegelenk anwinkeln. Das obere Bein langsam anheben und senken. Die Ferse rausschieben und den Fuß nach vorn unten drehen. Hinweis: Beckenstabilität! Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.



10. Kräftigung - Rückenmuskulatur
Bauchlage - abwechselnd einen Arm kopfwärts, den anderen Arm fußwärts schieben. Hinweis: Beckenstabilität und nicht den Kopf in den Nacken ziehen. Ca. 2 Serien à 10 Wiederholungen.

11. Kräftigung - Armmuskulatur
Vierfüßlerstand - die Unterschenkel verhaken. Die Arme langsam beugen und strecken. Der Körper bewegt sich dabei leicht vor und zurück. Hinweis: Das Becken stabilisieren. Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.

12. Dehnung - Brustmuskulatur
Rutschhalte - beide Arme flach über den Boden nach vorn und zur Seite bewegen. Das Gesäß „zieht" nach hinten. Hinweis: Bei Schulterbeschwerden die Arme angewinkelt auf den Boden legen. Ca. 60 sec.



13. Kräftigung - Rückenmuskulatur
Vierfüßlerstand - linken Arm und rechtes Bein diagonal rausschieben. Der Blick geht zum Boden, das Becken stabilisieren. Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.

14. Dehnung - Rückenmuskulatur
Bankstellung - abwechselnd den Rücken sanft in die „Katzenbuckelposition" und in die „Pferderückenposition" bewegen. Ca. 10 - 15 Wiederholungen.

Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit" unter dem Stichwort „Rückengesundheit".

© 2003 · Ulrich Kuhnt · Rückenschule Hannover