



# Übungen für einen gesunden Rücken

Ganzkörperfitness



2

## „Rücken“ Sie Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt!

Ob Kreuzschmerzen, „Hexenschuss“, Bandscheibenvorfall oder hartnäckige Verspannungen – Rückenschmerzen kennt fast jeder. Mit einer gut trainierten Rücken-, Bauch- und Brustmuskulatur haben Rückenschmerzen zukünftig schlechte Chancen. Regelmäßige Bewegung und Sport werden Rückenproblemen auf Dauer vorbeugen.

Durch zunehmende Monotonie im Bewegungsalltag sowie sitzende Tätigkeiten und die damit verbundenen einseitigen Fehlbelastungen, wird die Stabilisierung der Wirbelsäule durch die umgebenden Muskelgruppen nicht mehr ausreichend gewährleistet. Unser Rücken kann Fehlbelastungen nicht dauerhaft kompensieren, macht daher auf sich aufmerksam und verursacht Schmerzen.

Diese Broschüre zeigt Ihnen wertvolle Übungen für einen gesunden und beschwerdefreien Rücken. Im Fokus liegt ein funktionales Training der Bauch- und Rückenmuskulatur, ergänzt durch Übungen für den ganzen Körper. Dies ist die stabile Basis für eine schmerzfreie Bewegung im Alltag und beim Sport. Fangen Sie noch heute damit an – „Rücken“ Sie Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt!

# Wissen, worauf es ankommt: für Ihre Gesundheit nur das Beste.

04



**Stützpfeiler Wirbelsäule**  
Allgemeines

06

**Trainingsempfehlungen und Praxisübungen**  
Aufwärmen – Kräftigen – Dehnen

**Aufwärm- und Mobilisationsübungen**  
Katzenbuckel und Pferderücken

10



**Kräftigungsübungen für den Rumpf**

- Sit-Ups
- Schräge Sit-Ups
- Reverse Fly
- Diagonales Arm- und Beinheben
- Unterarmstütz
- Seitstütz
- Schulterbrücke
- Beckenlift
- Vierfüßlerstand

13



**Kräftigungsübungen für den ganzen Körper**

- Stehender Liegestütz
- Liegestütz
- Kniebeuge
- Latzug
- Seitheben
- Horizontalzug

Gendgerechte Kommunikation ist uns wichtig. Damit Ihnen das Lesen dieser Broschüre leicht von den Augen geht, verwenden wir der einfacheren Lesbarkeit halber für Genderbegriffe wie Ärzte, Trainer, etc. jedoch die maskuline Form. Selbstverständlich beziehen wir damit alle Geschlechter mit ein (m/w/d).

- Vertikalzug
- Überkreuzzug
- Außenrotation
- Bizepscurls
- Trizepscurls

19



**Dehnungsübungen**

- Dehnung des seitlichen Nackens
- Dehnung des Unterarms
- Dehnung der Brustmuskulatur
- Mobilisation der Hals- und Brustwirbelsäule
- Dehnung des Oberschenkels und der Wade

22

**Weitere interessante Themen**

23

**Gesundheit ist das Wertvollste im Leben**  
Wir unterstützen Sie mit starken Leistungen

3

# Stützpfiler Wirbelsäule

## Allgemeines

Unser Rücken, genauer unsere Wirbelsäule, stabilisiert zum einen unsere aufrechte Haltung und zum anderen sorgt sie für die notwendige Beweglichkeit wie Beugung, Streckung, Seitenneigung und Rotation. Aufgrund dieser Bewegungsmöglichkeiten können wir eine Vielzahl von statischen (haltenden) und dynamischen (bewegenden) Aufgaben durchführen.

Außerdem ist die Wirbelsäule der „Schutzpanzer“ für unser Rückenmark, welches zu unserem zentralen Nervensystem (ZNS) gehört. Sie dient als Ansatzstelle für Muskeln und Bänder, außerdem federt sie Belastungen ab und puffert Stöße ab. Die Wirbelsäule ist unterteilt in die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie Kreuz- und Steißbein.

### Die Bandscheiben als „Stoßdämpfer“

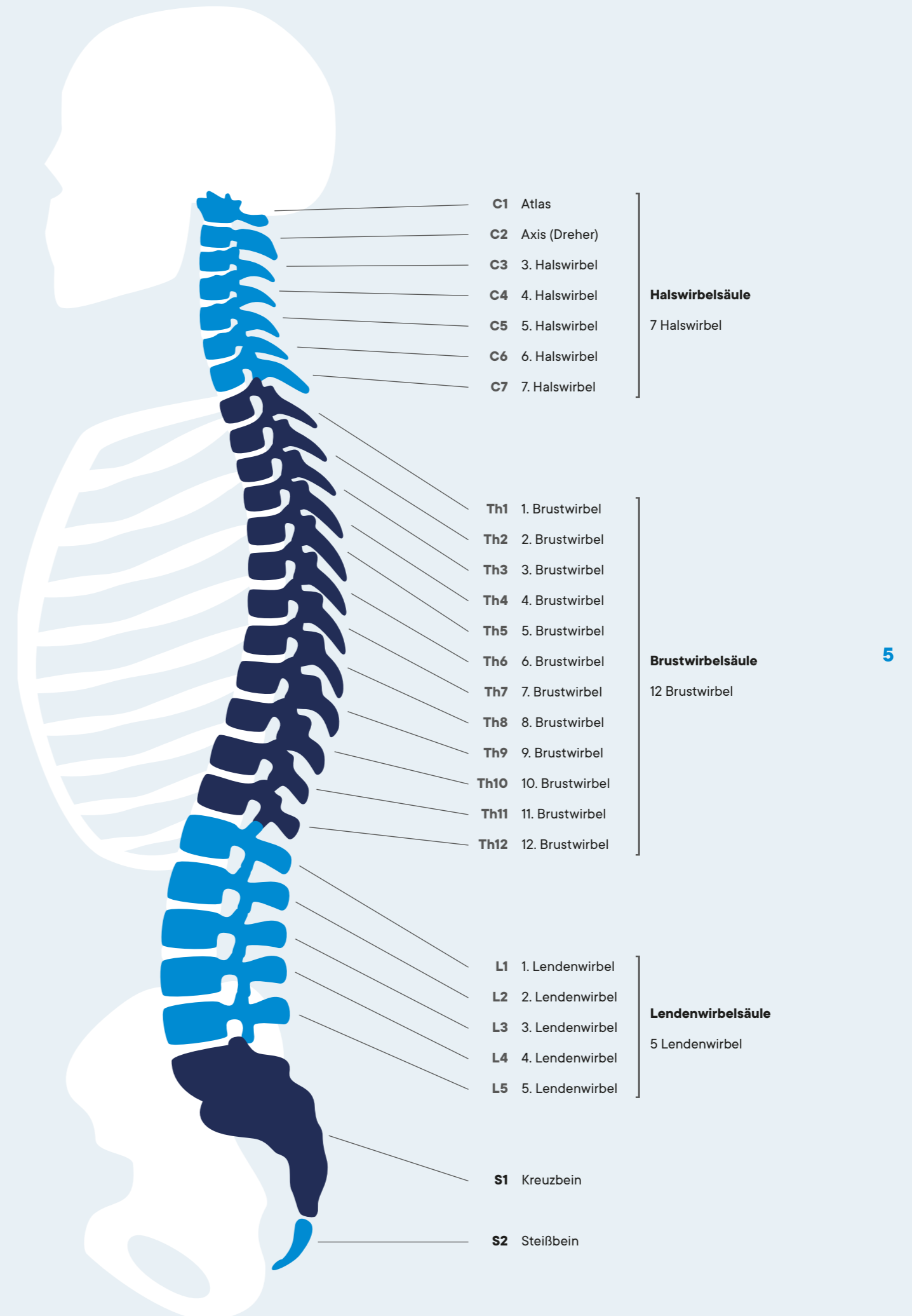
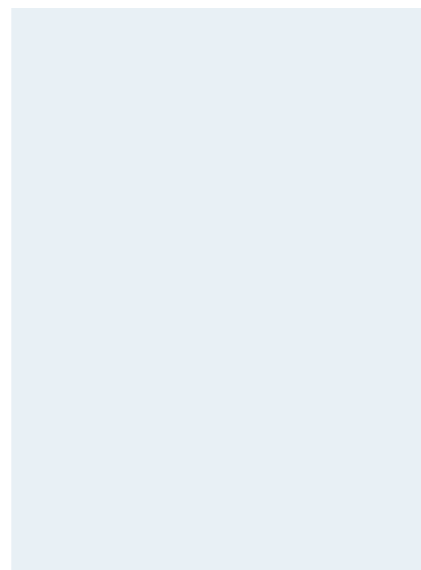
Die Bandscheiben befinden sich als Puffer zwischen zwei Wirbeln (mit Ausnahme des 1. und 2. Halswirbels sowie Kreuz- und Steißbein) und haben zwei Hauptaufgaben:

1. Sie federn die Stöße und Schläge ab, die zum Beispiel beim Gehen und Springen auf den Körper einwirken.
2. Sie ermöglichen die Beweglichkeit der Wirbelsäule, indem sie sich zusammendrücken und verformen lassen.

Die Bandscheiben müssen ziemlich viel aushalten – so lasten schon beim Stehen in einer gebeugten Position über 100 Kilogramm Gewicht auf ihnen. Sie benötigen einen gleichmäßigen und ausgewogenen Wechsel zwischen Be- und Entlastung, um sich ausreichend mit Flüssigkeit und Nährstoffen zu versorgen, damit sie nicht vorzeitig altern und spröde werden.

### Die wichtige Funktion der Muskeln

Durch das komplexe Zusammenspiel vieler Muskeln ist die Wirbelsäule stabil und beweglich zugleich. Das reicht von den winzigen Muskeln zwischen den einzelnen Wirbeln, bis hin zu den großen Muskeln von Rücken, Brust und Bauch. All diese Muskelgruppen sorgen gemeinsam dafür, dass wir uns aufrecht halten und Bewegungen gezielt und sicher ausführen können.





# Trainingsempfehlungen und Praxisübungen

## Aufwärmen – Kräftigen – Dehnen

Im Rahmen des Gesundheitssportes empfehlen wir Ihnen alle zwei bis drei Tage ein stabilisierendes Training.

Die Trainingssequenzen sollten locker sein und im Nachgang nur zu Beginn einen leichten Muskelkater auslösen. Tritt dieser allzu häufig auf, ist das Trainingsprogramm zu intensiv und muss reduziert werden. Jede Trainingsanpassung kann unter anderem Anzeichen eines Muskelkaters hervorrufen. **Das Trainingspensum sollte individuell angepasst sein.**

Wir empfehlen zu Beginn 2x wöchentlich mindestens 15 Minuten Ihren Rumpf zu kräftigen und dies gegebenenfalls durch weitere Übungen zu ergänzen.

### Wichtig außerdem

Trainieren Sie nicht bei anhaltenden Schmerzen oder Beschwerden, sondern konsultieren Sie in diesem Fall einen Arzt.

### 6 Beispielhafter Trainingsablauf

- Kurze Erwärmung von circa 5 Minuten.
- Mindestens 6 Übungen des nachstehenden Übungskataloges.
- Wiederholen Sie die Aktion der ausgewählten Übung entsprechend der **angegebenen Wiederholungszahl** oder halten die Position gemäß der **angegebenen Zeitangabe**.
- Die Wechselzeit der Körperposition zwischen den Übungen dient als Pausenzeit.
- Nach dem Durchlauf der 6 Übungen diese Serie weitere 1 bis 2x (Kreis-/Zirkeltraining) wiederholen.
- Abschließend folgen Dehnübungen zur Lockerung.

Neben der Anzahl und der Auswahl der Übungen kann auch die Übungsdauer gesteigert werden und so der Trainingsplan auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

### Symbolerklärung



Anzahl der Wiederholungen



Gymnastikmatte



Sekunden, in denen die Übungsposition gehalten wird



Fitnessband



Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden

## Aufwärm- und Mobilisationsübungen

Bevor Sie in das eigentliche Training starten, sollten Sie sich und Ihren Körper auf die bevorstehende Belastung einstellen. Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und die Durchblutung der Muskulatur anregen.

Nutzen Sie hierfür altbekannte klassische Bewegungsübungen wie:

- Schulterkreisen
- Beckenkreisen
- Arm-/Beinpendel
- Überkreuzübungen (gegenseitiges Knie und Ellenbogen bzw. Hand und Ferse zueinander bewegen)
- Auf der Stelle gehen/Laufen
- Knie im Stand hochziehen, abwechselnd mit dem linken und rechten Bein
- Arme seitlich gestreckt kreisen/gegenläufig kreisen

Hierbei ist Ihrer Phantasie keine Grenze gesetzt. Wichtig ist ein lockerer aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien und Bewegungen, die erwärmen und mobilisieren.



Diese Übung ist besonders gut für die Mobilisation der Wirbelsäule geeignet:

### Katzenbuckel und Pferderücken

#### Ausgangsposition

Starten Sie im Vierfüßlerstand. Berühren Sie mit Ihren Handflächen, Knien und Zehen den Boden. Der Kopf und der Rücken bilden eine gerade Linie.

#### Aktion

Atmen Sie aus und machen Sie einen Katzenbuckel. Drücken Sie Ihren Rücken rund nach oben und ziehen Sie das Kinn an die Brust. Danach atmen Sie ein und machen einen Pferderücken. Drücken Sie hierfür Ihren Bauch Richtung Boden, machen Sie ein Hohlkreuz und nehmen Sie den Kopf in den Nacken.

#### Beachten Sie

- Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert durch.
- Bei Knieproblemen die Übung auf einer weichen Unterlage durchführen.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.



## Kräftigungsübungen für den Rumpf

Nachdem Sie beim Erwärmen schon leicht ins Schwitzen gekommen sein sollten, folgt die eigentliche Trainingseinheit.

- Suchen Sie sich aus den folgenden Übungen mindestens 6 Übungen heraus.
- Achten Sie hierbei auf eine ausgewogene Serie und vernachlässigen Sie nicht die „Gegenspieler“, wie zum Beispiel die Bauch- und die Rückenmuskulatur.
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht in den Schmerz hinein trainieren und diesen somit verschlimmern.

### Der stabile Rumpf

Die folgende Übungsauswahl konzentriert sich auf die Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur für eine möglichst stabile Basis einer jeden Bewegung. Getreu dem Motto „Auch ein dicker Bizeps beugt keinen Rückenschmerzen vor!“ sollten Sie das Training der Bauch- und Rückenmuskulatur niemals vernachlässigen.

Die Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Es gibt eine vielfältige und umfangreiche Anzahl an Übungen und Steigerungsmöglichkeiten, um das persönliche Training zu individualisieren.



8



### Sit-Ups

#### Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf, die Knie sind leicht angewinkelt. Der gesamte Rücken berührt den Boden. Verschränken Sie die Arme vor der Brust und legen Sie die Handflächen auf das Schlüsselbein. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und Ihr Blick ist zur Decke gerichtet.

#### Kräftigung gerade Bauchmuskulatur

Atmen Sie aus, spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben Sie Ihren Oberkörper einige Zentimeter nach oben. Beim Einatmen senken Sie Ihren Oberkörper wieder ab, ohne dass der Kopf den Boden berührt.

#### Beachten Sie

- Blick in Richtung Decke gerichtet.
- Kopf während der Aufwärtsbewegung nicht zur Brust ziehen.
- Übung langsam und kontrolliert durchführen.
- Schultern bleiben entspannt.



### Schräge Sit-Ups

#### Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf, die Knie sind leicht angewinkelt. Der gesamte Rücken berührt den Boden. Verschränken Sie die Arme vor der Brust und legen Sie die Handflächen auf das Schlüsselbein. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und Ihr Blick ist zur Decke gerichtet.

#### Kräftigung schräge Bauchmuskulatur

Atmen Sie aus, spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben Sie Ihren Oberkörper einige Zentimeter schräg nach oben indem Ihr Brustbein zum linken Knie zeigt. Beim Einatmen senken Sie Ihren Oberkörper wieder ab, ohne dass der Kopf den Boden berührt. Danach wiederholen Sie die Übung zur rechten Seite.

#### Beachten Sie

- Blick in Richtung Decke gerichtet.
- Kopf während der Aufwärtsbewegung nicht zur Brust ziehen.
- Übung langsam und kontrolliert durchführen.
- Schultern bleiben entspannt.



9



### Reverse Fly

#### Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Beine hüftbreit aus. Ihre Zehen sind aufgestellt. Die Arme sind nach vorn ausgestreckt und Ihre Daumen zeigen zur Decke. Heben Sie Arme und Kopf vom Boden ab.

#### Kräftigung Kapuzenmuskulatur

Spannen Sie die Rückenmuskulatur an und führen Sie beide Arme durch Beugen der Ellenbogen nach hinten bis Sie eine W-Position der Arme erreichen. Ziehen Sie während dieser Bewegung die Schulterblätter zueinander und beachten Sie dabei, dass Ihre Handflächen stets zueinander zeigen. Beim Einatmen führen Sie beide Arme wieder zurück, bis die Arme wieder ausgestreckt sind.

#### Beachten Sie

- Kopf darf nicht im Nacken liegen, sondern ist in Verlängerung zur Wirbelsäule, Blick ist nach unten gerichtet.
- Bewegung der Arme erfolgt in gerader Linie.
- Nicht ins Hohlkreuz kommen.







pro Seite



## Diagonales Arm- und Beinheben

### Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Beine hüftbreit aus. Ihre Zehen sind aufgestellt. Die Arme sind nach vorn ausgestreckt und Ihre Daumen zeigen dabei zur Decke. Heben Sie Arme und Kopf vom Boden ab.

### Kräftigung Rückenstrecker und Schultergürtel

Atmen Sie aus, spannen Sie die Rücken- und Gesäßmuskulatur an und heben Sie gleichzeitig den Kopf, den Oberkörper, den linken Arm und das rechte Bein ein Stück vom Boden ab. Strecken Sie sich in der Diagonalen – von den Fingerspitzen des linken Arms bis zur Ferse des rechten Beins. Der Daumen des ausgestreckten Arms zeigt nach oben. In einer fließenden Bewegung wechseln Sie die Position der Arme und Beine.

### Beachten Sie

- Kopf darf nicht im Nacken liegen, sondern ist in Verlängerung zur Wirbelsäule, Blick ist nach unten gerichtet.
- Arm und Bein nicht zu hoch abheben.



## Unterarmstütz

### Ausgangsposition

Legen Sie sich so auf den Boden, dass Zehen, Knie, Ellenbogen, Unterarme und Hände den Boden berühren. Ihre Ellenbogen sind dabei unter den Schultern. Arme und Beine sind schulterbreit geöffnet und Unterarme zeigen parallel nach vorn. Kopf, Rücken und Beine bilden eine gerade Linie. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

### Kräftigung Rumpfmuskulatur

Heben Sie nun Ihre Knie an, sodass nur noch Ihre Zehen, Unterarme und Hände Kontakt zum Boden haben. Spannen Sie nun Ihre Gesäß-, Rücken- und Bauchmuskulatur gleichzeitig an. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schulterblätter zueinander ziehen.

### Beachten Sie

- Kopf und Rücken bilden immer eine gerade Linie, Blick nach unten gerichtet.
- Atmung nicht unterbrechen, sondern gleichmäßig weiteratmen.



## Seitstütz

### Ausgangsposition

Gehen Sie in die Position der Seitenlage. Stützen Sie sich dabei auf dem Unterarm unterhalb der Schulter ab. Arm und Hand zeigen dabei nach vorn. Ihre Beine sind geschlossen und liegen parallel übereinander. Ihr Kopf und Ihre Wirbelsäule befinden sich in einer Linie.

### Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur

Atmen Sie aus, spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und heben Sie Ihren Oberkörper und Ihr Gesäß ab. Unterarm und Fußaußenkante haben festen Kontakt zum Boden. Ihr Oberkörper bildet mit den Oberschenkeln eine Linie und Ihr Ellenbogen befindet sich unter der Schulter. Ihr Blick ist während der Übung nach vorn gerichtet.



pro Seite



## Schulterbrücke

### Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken. Dabei sind Ihre Beine leicht geöffnet, die Knie angewinkelt und die Füße aufgestellt. Die Arme liegen seitlich neben Ihnen mit den Handflächen nach unten. Spannen Sie nun Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an, wobei Sie das Kinn etwas anziehen und der Rücken den Boden berührt.

### Kräftigung Rückenmuskulatur, Gesäß und Oberschenkelrückseite

Atmen Sie aus und spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur kräftig an. Heben Sie nun das Becken an, bis Oberschenkel, Bauch und Brust auf einer Linie sind. Achten Sie darauf, dass Sie gleichmäßig weiteratmen. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück, indem Sie Wirbel für Wirbel abrollen.

### Beachten Sie

- Nur mit der Muskulatur arbeiten, nicht mit den Händen.
- Ruckartige Bewegungen vermeiden, nicht ins Hohlkreuz gehen.
- Oberschenkel und -körper bilden eine Linie.





## Beckenlift

### Ausgangsposition

Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie Ihre Beine nach oben, sodass Ihre Hüfte im 90-Grad-Winkel ist. Legen Sie die Hände neben sich. Ihre gesamte Wirbelsäule hat Kontakt mit dem Boden.

### Kräftigung Becken-, Bein- und Rumpfmuskulatur

Atmen Sie aus und heben Sie Ihr Becken etwas an. Bewegen Sie die Knie ein wenig zum Oberkörper, Ihre Hände können Sie dabei unterstützen. Führen Sie die Bewegung langsam aus. Beim Einatmen senken Sie Ihr Becken ohne den Boden zu berühren.

### Beachten Sie

- Nacken entspannt, Blick nach oben gerichtet.
- Becken nicht mit Schwung anheben.
- Bewegung nur mit Kraft der Bauchmuskulatur durchführen.
- Arme dienen zur Unterstützung.

12



## Vierfüßlerstand

pro Seite

### Ausgangsposition

Berühren Sie mit Ihren Handflächen, Knien und Zehen den Boden. Der Kopf und der Rücken bilden eine gerade Linie.

### Kräftigung Rückenmuskulatur

Beim Ausatmen heben Sie den linken Arm und das rechte Bein gleichzeitig nach oben. Arm, Bein, Rücken und Kopf sollen eine Gerade bilden. Beim Einatmen ziehen Sie Arm und Bein wieder zum Körper, sodass sich Ellenbogen und Knie annähern ohne den Boden zu berühren. Nach der erfüllten Anzahl gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und beginnen die Übung mit der anderen Seite.

### Beachten Sie

- Arm und Bein nicht mit Schwung heben.
- Gesamten Rücken während der Streckung gerade halten.
- Blick nach unten gerichtet.
- Spannung in der Bauch- und Gesäßmuskulatur halten.

## Kräftigungsübungen für den ganzen Körper

Ergänzend zu den Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten ausgewählte Übungen für die Kräftigung des gesamten Körpers und der Extremitäten vor. Auch hier können wir nur eine geringe Auswahl an Möglichkeiten abbilden, welche beispielhaft ausgewählt wurden.

Als Hilfsmittel nutzen wir unter anderem ein Fitnessband. Achten Sie bitte auf die Nutzungsempfehlungen des Herstellers, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden.



Sofern Sie dieses Symbol bei einer Übung sehen, können Sie diese Übung auch im Sitzen ausführen.



13

## Stehender Liegestütz

### Ausgangsposition

Stellen Sie sich einen Meter vor die Wand. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Legen Sie Ihre Hände an die Wand. Die Handflächen sind dabei in Schulterhöhe. Ihre Arme sind leicht gebeugt und Ihre Finger zeigen nach oben.

### Kräftigung Bizeps und Brustmuskulatur

Atmen Sie ein und spannen Sie dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur an. Beugen Sie die Arme so weit, bis Ihre Nase nur noch einen Zentimeter von der Wand entfernt ist. Der Rücken bleibt gerade. Mit Ihrer Ausatmung drücken Sie sich von der Wand weg, ohne die Arme ganz durchzustrecken.

### Beachten Sie

- Wirbelsäule bleibt während der Übung gerade, Becken nicht nach vorn schieben.
- Füße haben immer Bodenkontakt, Knie sind leicht gebeugt, nie ganz durchgestreckt.







## Liegestütz

### Ausgangsposition

Gehen Sie in die Liegestützposition. Senkrecht unter Ihren Schultern platzieren Sie Ihre Hände und die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Der Rücken ist gerade und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

### Kräftigung Bizeps und Brustmuskulatur

Atmen Sie ein und spannen Sie dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur an. Beugen Sie die Arme so weit, bis Ihre Nase nur noch einen Zentimeter von dem Boden entfernt ist. Die Ellenbogen zeigen dabei nach außen und der Rücken bleibt gerade. Beim Ausatmen drücken Sie sich wieder hoch, ohne die Arme ganz durchzustrecken.

### Beachten Sie

- Wirbelsäule bleibt gerade, Becken nicht nach unten schieben.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Keine Pressatmung ausführen.



14



## Kniebeuge

### Ausgangsposition

Nehmen Sie einen festen Stand ein. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit voneinander entfernt auf. Die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie Ihre Arme waagrecht vor dem Körper.

### Kräftigung Oberschenkelmuskulatur

Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und halten Sie Ihren Rücken gerade. Atmen Sie aus und beugen Sie dabei langsam Ihre Knie, indem Sie Ihr Gesäß nach hinten absenken. Führen Sie die Bewegung aus, bis Ihr Kniegelenk im 90-Grad-Winkel gebeugt ist. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Bei der Aufwärtsbewegung üben Sie Druck auf Ihre Fersen aus und atmen wieder ein.

### Beachten Sie

- Wirbelsäule bleibt gerade.
- Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen ragen.

## Latzug

### Ausgangsposition

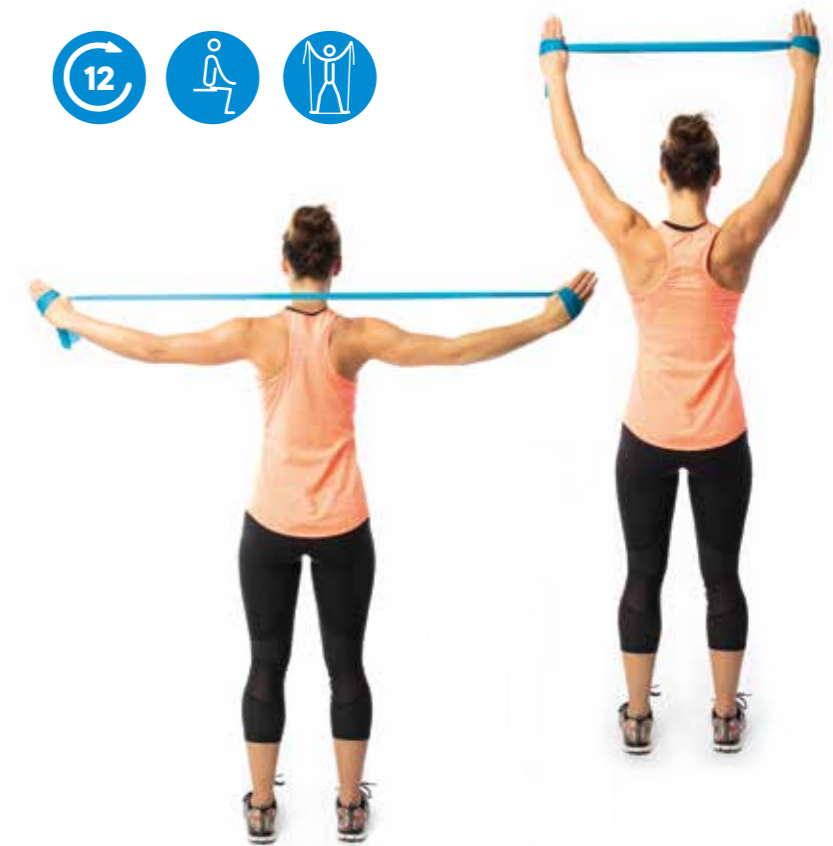
Spannen Sie das Fitnessband mit gestreckten Armen über dem Kopf mit leicht gebeugten Ellenbogen und nehmen Sie eine leichte Grätschstellung ein. Ihr Oberkörper ist mit gerader Wirbelsäule leicht nach vorn gebeugt.

### Kräftigung Rückenmuskulatur und Schultergürtel

Beim Ausatmen bewegen Sie Ihre Arme gleichmäßig nach außen. Die Ellenbogen bleiben immer leicht gebeugt. Ziehen Sie so weit, bis Ihre Hände auf Schulterhöhe sind. Mit der Einatmung gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

### Beachten Sie

- Schultern hängen lassen, nicht Richtung Ohren ziehen.
- Rücken aufrecht halten, Bauchmuskeln kräftig anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Fitnessband immer unter Spannung halten.



## Seitheben

### Ausgangsposition

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit nebeneinander auf das Fitnessband. Ihre Knie sind leicht gebeugt und Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur ist angespannt. Sie halten in beiden Händen die jeweiligen Enden des Fitnessbands.

### Kräftigung Schultergürtel und seitliche Rumpfmuskulatur

Atmen Sie ein und ziehen Sie beide fast gestreckten Arme seitlich in die Waagrechte. Die Arme sind dabei auf Schulterhöhe und die Daumen nach oben und hinten gerichtet. Senken Sie die Arme langsam wieder und atmen dabei aus.

### Beachten Sie

- Schultern hängen lassen, nicht Richtung Ohren ziehen.
- Rücken aufrecht halten, Bauchmuskeln kräftig anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Knie immer leicht beugen.
- Fitnessband immer unter Spannung halten.



15





## Horizontalzug

### Ausgangsposition

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt. Stehen Sie in aufrechter Haltung und ziehen Sie Ihr Kinn ein wenig zur Brust. Greifen Sie das Fitnessband mit beiden Händen ungefähr schulterbreit (Ihre Handrücken zeigen nach oben) vor Ihrem Körper auf Höhe des Brustbeins mit leicht gebeugten Armen.

### Kräftigung Schultern und Kapuzenmuskulatur

Atmen Sie ein und ziehen Sie das Fitnessband mit leicht gebeugten Armen in Höhe des Brustbeins auseinander und danach langsam wieder zusammen. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zueinander (in Richtung Wirbelsäule).

### Beachten Sie

- Die Übung eignet sich besonders für Personen mit instabilen Schultergelenken.
- Schultern hängen lassen.
- Rücken aufrecht halten, Bauchmuskeln kräftig anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Fitnessband immer unter Spannung halten.

16



## Vertikalzug

### Ausgangsposition

Stellen Sie sich in Schrittstellung auf. Stehen Sie dabei mit dem vorderen Fuß in die Mitte des Fitnessbandes. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind etwas gebeugt. Stehen Sie mit geradem Rücken und ziehen Sie das Kinn leicht zur Brust. Verteilen Sie nun Ihr Gewicht auf beide Beine. Greifen Sie die Enden des Fitnessbandes jeweils mit einer Hand (Ihre Handrücken zeigen nach außen und die Daumen nach oben). Die Arme hängen seitlich neben Ihrem Körper nach unten.

### Kräftigung Schultergürtel

Atmen Sie ein und heben Sie die fast ausgestreckten Arme nach vorn oben, bis Ihre Hände sich auf Schulterhöhe befinden. Beim Senken der Arme atmen Sie wieder aus.

### Beachten Sie

- Schultern hängen lassen.
- Rücken aufrecht halten, Bauchmuskeln kräftig anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Fitnessband immer unter Spannung halten.



## Überkreuzzug

### Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf eine Matte. Ihre Füße sind hüftbreit geöffnet, Ihre Fersen in den Boden gedrückt, die Zehenspitzen sind angezogen und Ihre Ober- und Unterschenkel bilden einen etwas größeren Winkel als 90 Grad. Fixieren Sie das Band unter Ihren Fußsohlen und fassen Sie jeweils das diagonale Ende des Bandes, indem die Handrücken nach oben zeigen. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur leicht an und richten Sie die Wirbelsäule auf. Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und heben Sie Ihre Arme auf Kniehöhe an.

### Kräftigung Rumpf- und Kapuzenmuskulatur

Beim Ausatmen ziehen Sie beide fast gestreckten Arme in die Seitenhalte. Die Arme sind auf Schulterhöhe. Ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter zueinander in Richtung Wirbelsäule.

### Beachten Sie

- Schultern hängen lassen.
- Rücken aufrecht halten, Bauchmuskeln kräftig anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Fitnessband immer unter Spannung halten.



17

## Außenrotation

### Ausgangsposition

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit nebeneinander und beugen die Knie leicht. Stehen Sie in aufrechter Haltung und ziehen Sie Ihr Kinn ein wenig zur Brust. Beugen Sie Ihre Ellenbogen im 90-Grad-Winkel und wickeln Sie das Fitnessband um Ihre Hände. Die Handinnenflächen zeigen zueinander beziehungsweise die Daumen nach oben.

### Kräftigung Rotatorenmanschette und Schultergürtel

Halten Sie Ihre Ellenbogen eng an Ihrem Körper. Atmen Sie aus und bewegen Sie Ihre Unterarme nach außen. Ziehen Sie nun die Schulterblätter in Richtung Ihrer Wirbelsäule.

### Beachten Sie

- Die Übung eignet sich besonders für Personen mit instabilen Schultergelenken.
- Schultern tief halten.
- Rücken aufrecht halten, Bauchmuskeln kräftig anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Fitnessband immer unter Spannung halten.





## Bizepscurls

### Ausgangsposition

Stellen Sie sich in Schrittstellung auf, sodass Ihr vorderer Fuß mittig auf dem Band steht. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn, die Knie sind etwas gebeugt. Der Rücken ist gerade. Ziehen Sie das Kinn leicht zur Brust. Verteilen Sie Ihr Gewicht auf beide Beine. Greifen Sie das Fitnessband mit beiden Händen, Ihre Handrücken zeigen zum Boden. Die Arme hängen seitlich nach unten.

### Kräftigung Bizeps

Während Sie ausatmen, beugen Sie Ihre beiden Ellenbogen, ohne dass sich diese nach hinten bewegen. Die Handrücken sind während der gesamten Übung zum Boden ausgerichtet und die Handgelenke bleiben stabil. Beim Einatmen strecken Sie beide Ellenbogen wieder.

### Beachten Sie

- Schultern tief halten.
- Rücken aufrecht halten, Bauchmuskeln kräftig anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Handgelenke bleiben stabil. Fitnessband immer unter Spannung halten.

18



## Trizepscurls

### Ausgangsposition

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit nebeneinander. Stehen Sie in aufrechter Haltung und ziehen Sie Ihr Kinn ein wenig zur Brust. Halten Sie Ihre Knie leicht gebeugt. Das Fitnessband halten Sie hinter Ihrem Rücken. Eine Hand ist auf Höhe des Kopfes mit der Handinnenfläche zum Kopf gerichtet. Die andere Hand befindet sich auf Höhe der Lendenwirbelsäule. Dabei ist der Handrücken zum Rücken gedreht und die Daumen zeigen zueinander.

### Kräftigung Trizeps

Atmen Sie aus und strecken Sie dabei Ihren oberen Arm nach oben bis er fast ganz gestreckt ist, ohne dass sich Ihre Ellenbogen nach außen oder vorn bewegen. Ihren unteren Arm halten Sie dabei statisch.

### Beachten Sie

- Schultern tief halten.
- Rücken aufrecht halten, Bauchmuskeln kräftig anspannen, nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Fitnessband immer unter Spannung halten.

## Dehnübungen

Der Abschluss einer jeden Trainingseinheit sollten ausgewählte Dehnübungen sein, um sich körperlich und mental vom Sportmodus zu verabschieden.

- Den Fokus legt man hierbei auf eine statische Dehnung (haltende Übungsausführung), für circa 20 – 30 Sekunden.
- Die Wiederholung der Dehnübung kann den Effekt intensivieren.
- Sie können entweder ausschließlich die beanspruchten Muskeln dehnen oder ein allgemeines Ganzkörper-Dehnprogramm umsetzen.



## Dehnung des seitlichen Nackens

### Ausgangsposition

Nehmen Sie eine aufrechte Position ein, Ihre Knie sind dabei leicht gebeugt. Greifen Sie mit der rechten Hand über Ihren Kopf an das linke Ohr.

### Aktion

Ziehen Sie nun Ihren Kopf behutsam zur Gegenseite. Schieben Sie dabei Ihre linke Schulter sowie Ihre Hand langsam so weit wie möglich nach unten.

### Beachten Sie

- Übung auf beiden Seiten durchführen.
- Kopf behutsam zur Gegenseite ziehen (nicht ruckartig).



pro Seite



19





## Dehnung des Unterarms

### Ausgangsposition

Nehmen Sie eine aufrechte Position ein und strecken Sie Ihren rechten Arm auf Brusthöhe aus. Die Fingerspitzen der rechten Hand zeigen zum Boden.

### Aktion

Umfassen Sie mit der linken Hand die Fingerspitzen der rechten Hand. Ziehen Sie nun mit der linken Hand die Finger zu sich hin und halten Sie diese Position. Ihre Fingerspitzen der rechten Hand zeigen dabei nach unten und Ihr Daumen nach außen. Danach wechseln Sie die Hände.

### Beachten Sie

- Arme in Brusthöhe.
- Schultern nicht nach oben ziehen.

20



## Dehnung der Brustmuskulatur

### Ausgangsposition

Stellen Sie sich seitlich parallel zu einer Wand in einer Schrittstellung auf und beugen Sie leicht Ihre Knie. Ihr gebeugter, mit den Fingerspitzen nach oben zeigender Arm berührt mit dem Unterarm und der Hand die Wand. Der Ellenbogen befindet sich auf Schulterhöhe.

### Aktion

Bewegen Sie nun Ihren Oberkörper leicht nach vorn und weg von der Wand. Dadurch bringen Sie den Ellenbogen und Unterarm hinter den Körper. Bei Erreichung des Dehnungsschmerzes halten Sie diese Dehnung für einige Sekunden.

### Beachten Sie

- Schultern nicht nach oben ziehen.
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, nicht nach vorn gestreckt.

## Mobilisation der Hals- und Brustwirbelsäule

### Ausgangsposition

Ihr Körper ist in einer aufrechten Haltung. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander und die Fußsohlen haben festen Kontakt mit dem Boden. Ihre Knie sind leicht gebeugt. Lassen Sie nun Ihren Kopf locker nach vorn hängen.

### Aktion

Mit Ihrer Ausatmung rollen Sie langsam Wirbel für Wirbel nach vorn ab, bis Ihr Oberkörper und Ihre Arme locker nach unten hängen. Ihre Knie sind dabei weiterhin gebeugt. Bleiben Sie nun in dieser Stellung und führen Sie 3 tiefe Atemzüge durch. Um wieder in die Ausgangsposition zu kommen, rollen Sie wieder Wirbel für Wirbel nach oben auf.

### Beachten Sie

- Nach abgeschlossener Übung dehnen, strecken und räkeln Sie sich.
- Übung langsam und kontrolliert durchführen.



21

## Dehnung des Oberschenkels und der Wade

### Ausgangsposition

Gehen Sie in eine leichte Schrittstellung, indem der rechte Fuß vorn ist. Der rechte Fuß stützt sich nur mit der Ferse auf dem Boden auf und das linke Bein ist leicht gebeugt und mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden.

### Aktion

Beugen Sie Ihr linkes Knie und Ihren Oberkörper langsam mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorn und wandern Sie mit der linken Hand das rechte Schienbein hinunter zum Fuß. Halten Sie diese Position. Richten Sie Ihren Oberkörper anschließend wieder auf. Führen Sie nun die Übung mit Ihrem anderen Bein durch.

### Beachten Sie

- Ihr Knie im zu dehnenden Bein ist während der Übung gestreckt.
- Ihr Oberkörper bleibt gerade.



# Weitere interessante Themen

## Haben Ihnen unsere Übungen gefallen?

Möchten Sie zukünftig noch weitere Übungen kennenlernen? Dann besuchen Sie doch unsere qualifizierten Kurse zur Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik. Wir unterstützen Sie mit bis zu 300 Euro für zwei Kurse im Jahr. Nähere Informationen finden Sie auf [www.vividabkk.de/gesundheitskurse](http://www.vividabkk.de/gesundheitskurse)

Wir unterstützen Sie bei der Gestaltung eines ergonomischen Arbeitsplatzes und stimmen diesen auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab.

Sie haben Fragen oder Interesse an weiteren Kräftigungsübungen? Rufen Sie an – wir sind gerne für Sie da!

22



Noch mehr Übungen für einen gesunden Arbeitsplatz finden Sie in unserer Broschüre „Gesund und beweglich durch den Arbeitsalltag“. Sprechen Sie uns an!



Gesund und beweglich durch den Arbeitsalltag

Ergonomie am Arbeitsplatz



# Gesundheit ist das Wertvollste im Leben

## Bewahren Sie Ihre Gesundheit – wir zeigen Ihnen gerne wie und unterstützen Sie mit starken Leistungen.



### Bonusprogramm

Sie tun aktiv etwas für Ihre Gesundheit, sind im Sportverein oder Fitnessstudio? Dann belohnen wir Sie mit unserem **Aktiv-Bonus**. Hier kommen Sportler in den Genuss von **bis zu 100 Euro**. Wer regelmäßig sportlich aktiv ist, erhält durch entsprechenden Nachweis pauschal 50 Euro. Ganz einfach lässt sich der Bonus auf 100 Euro erhöhen, wenn ein Gesundheitswert im Normbereich nachgewiesen wird. Kinder bis 14 Jahre erhalten mit dem Aktiv-Bonus bis zu 50 Euro.



### Gesundheitskurse – online oder vor Ort

Regelmäßige Bewegung als Motor für unser Wohlbefinden, ausgewogene Ernährung als passender Kraftstoff und ein gesunder Umgang mit Stress, damit uns der Kraftstoff nicht ausgeht. Prävention ist der Schlüssel, um unsere Gesundheit zu erhalten. Wir unterstützen Sie mit **bis zu 300 Euro** jährlich für zwei zertifizierte Gesundheitskurse. Pro Kurs erstatten wir 80 Prozent der Kosten – bis zu 150 Euro pro Kurs.

Nutzen Sie die Gesundheitskursangebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum. Auf den gewohnten Qualitätsanspruch können Sie sich dabei immer verlassen. Denn Ihre Gesundheit vertrauen wir ausschließlich geprüften und zertifizierten Trainern an. Unsere Datenbank mit Online- und Präsenzkursen in ganz Deutschland finden Sie unter: [www.vividabkk.de/kursdatenbank](http://www.vividabkk.de/kursdatenbank)



### Osteopathie für die ganze Familie

Die Osteopathie verbindet den ganzheitlichen Ansatz der Naturheilkunde mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Schulmedizin. Ziel der Osteopathie ist es, Blockaden abzubauen und die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern wiederherzustellen. Diagnose und Therapie erfolgen ausschließlich manuell – also mit den Händen. Medikamente und Apparate kommen nicht zum Einsatz. Wir übernehmen die Kosten der osteopathischen Behandlung altersunabhängig, unter bestimmten Voraussetzungen, in Höhe von **bis zu 160 Euro** (maximal 4 Sitzungen à 40 Euro) pro Jahr.



### Gründlich saubere Zähne

Kaffee, Tee und Zucker: Unsere Zähne werden jeden Tag stark in Anspruch genommen. Die Folge: Ablagerungen und Verfärbungen. Bei der **professionellen Zahnreinigung (PZR)** wird in der Zahnarztpraxis eine intensive Reinigung der Zähne durchgeführt und dabei Beläge entfernt, die das Risiko für Karies und Parodontitis erhöhen. Für Ihr strahlendes Lächeln bezuschussen wir die PZR mit **bis zu 50 Euro** im Kalenderjahr.



### Wahltarif Beitragsrückerstattung

Sie sind gesund und gehen selten zum Arzt? Mit dem Wahltarif Beitragsrückerstattung erhalten Sie bis zu einem Monatsbeitrag zurück, wenn Sie innerhalb des Jahres keine Leistungen in Anspruch nehmen. Auf Präventions- und Vorsorgeleistungen müssen Sie deswegen aber nicht verzichten, diese zählen nicht dazu. Der jährliche Rückzahlungsbetrag steigt von Jahr zu Jahr an:

1. Jahr 25 % eines Monatsbeitrags
2. Jahr 50 % eines Monatsbeitrags
3. Jahr 75 % eines Monatsbeitrags
4. Jahr 100 % eines Monatsbeitrags

bis jeweils **max. 600 Euro** im Jahr.

23



**vivida bkk**

78044 Villingen-Schwenningen

**Kundencenter**

T 0800 3755 3755 5\*

F 0800 3755 3755 9\*

info@vividabkk.de

www.vividabkk.de

**Medizinische Beratung**

MedHotline 0800 3755 3755 3\*

MedHotline international +49 7720 9727 11555

Kosten variieren je nach Verbindung und Telefonanbieter

\*kostenfrei für Mobilfunk/Festnetz

**Digital und bundesweit ...**

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Karlsruhe . Koblenz . Langenhagen . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

**Folgen Sie uns**

[www.facebook.com/vividabkk](https://www.facebook.com/vividabkk)

[www.twitter.com/vividabkk](https://www.twitter.com/vividabkk)