

**WEIL IHRE
HÄNDE
WICHTIGERES
ZU TUN HABEN,**

**ALS IHNEN DEN
RÜCKEN ZU
HALTEN.**



AUF DIE HALTUNG KOMMT ES AN

Gehen, Laufen, Springen – Bewegung treibt uns täglich an. Dreh- und Angelpunkt für sämtliche Bewegungen und eine aufrechte Haltung ist der Rücken. Deswegen lohnt es sich, ihn zu stärken und zu mobilisieren. Denn so bleibt der Alltag unbeschwert und schmerzfrei. Schon kleine Dinge, wie ein kurzer Spaziergang oder Treppenlaufen, können dabei helfen.

Zusätzlich ist es wichtig, den Rücken mit gezieltem Muskeltraining zu stärken um Rückenschmerzen vorzubeugen. Dazu zählen nicht nur die verschiedenen Rückenmuskeln, sondern auch die Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Für eine einfache Trainingseinheit brauchen Sie nicht mehr als 10 bis 15 Minuten

am Tag. Und alles, was Sie dafür benötigen, ist eine Gymnastikmatte oder eine einfache Decke.

Mit unseren Übungen stärken Sie Ihren Rücken effektiv und können Beschwerden dauerhaft vorbeugen.

Aktiv werden

Wer vorbeugen oder sich fit halten möchte, kann in Gesundheitskursen, wie zum Beispiel Wirbelsäulengymnastik oder Aqua-Fitness, passende Übungen erlernen und dann im Alltag regelmäßig anwenden. Wir finanzieren diese Gesundheitskurse mit bis zu 180 Euro Zuschuss jährlich.

Mehr Infos unter ikk-classic.de/gesundheitskurse

ZEHN TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Regelmäßige Bewegung

Alle Körperfunktionen leben von Bewegung.

Stabile Rückenhaltung

Eine aufrechte Haltung stärkt die Bauch- und Rumpfmuskulatur.

Rückenfreundlich heben und tragen

Mit stabilem Rücken, dem Verteilen der Gewichte und mit Hilfe der Beinmuskulatur.

Bewusste Sitzhaltung

Korrekt angepasste Stuhl- und Tischhöhen und wechselnde Sitzpositionen sind wichtig.

Aktiv stehen

Mit angepasstem Schuhwerk, lockeren Knien und häufigem Haltungswechsel.

Stärkung der Muskulatur

Tägliche Trainingseinheiten stärken die Muskulatur und mobilisieren die Gelenke.

Regelmäßiges Ausdauertraining

Schwimmen, Walken und Radfahren sind besonders geeignet.

Stressmanagement

Entspannungsressourcen zu stärken beugt Muskelproblemen vor.

Positiv denken

Lebensfreude fördert Aktivität und Gesundheit.

Locker bleiben

Viele Rückenbeschwerden bessern sich mit angepasster Bewegung.

SCHULTER- UND NACKENMUSKULATUR

Mit regelmäßigen Lockerungsübungen gegen Verspannungen können Ihnen auch mal längeres Sitzen, Überkopfarbeiten oder Stress nichts anhaben.



Schultern heben/senken und Schultern kreisen

Schultern abwechselnd heben, kurz anspannen und wieder senken, anschließend mit den Fingerspitzen auf den Schultern große Kreise von vorn nach hinten ausführen, je 5–8-mal.

Schultern nach hinten

Im Stehen oder Sitzen, Oberkörper aufrecht, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Fingerspitzen am Hinterkopf, Ellbogen und Schulterblätter nach hinten und unten ziehen, 2–3 Sekunden halten, 5–8-mal wiederholen.

Nein sagen

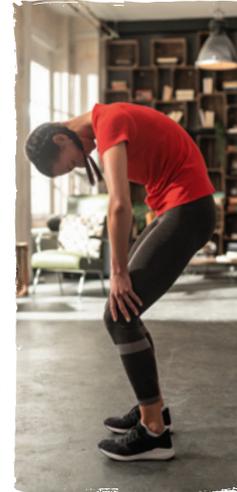
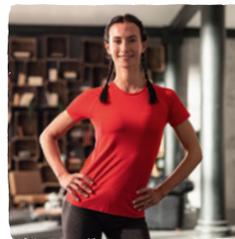
Im Stand oder aufrechten Sitz, Kinn nach vorn absenken, Kopf langsam im Halbkreis nach rechts und links bewegen, in Seithalte so weit wie möglich nach hinten blicken, 3–4-mal wiederholen.

Albatros-Übung

Aufrechter Sitz oder Stand, Arme zur Seite in die sogenannte U-Halte, Schulterblätter nach hinten und unten ziehen, in dieser Haltung Oberkörper langsam nach links und rechts drehen, Becken stabil halten, 5–8-mal nach jeder Seite.

RÜCKEN- UND RUMPFMUSKULATUR

Hauptaufgabe der Rücken- und Rumpfmuskulatur ist es, die Wirbelsäule dynamisch in Balance zu halten. Kräftigende, dehnende und entlastende Übungen können Ihnen dabei helfen, Beschwerden vorzubeugen.



Armschwingen

Im Stand mit leicht gebeugten Beinen die Arme schwingen, beidseitig die Streckung nach oben und hinten betonen, wechselseitig locker am Körper vorbei schwingen lassen, nach Belieben wiederholen.

Beckenschaukel/Beckenkreisen

Im Stand mit leicht gebeugten Beinen Hände in Hüftstütz, Becken nach vorn und hinten kippen, Oberkörper bleibt stabil, anschließend Becken locker in beide Richtungen kreisen.

Katzenbuckel

Im Stand mit leicht gebeugten Beinen die Hände auf den Knien aufstützen, die Wirbelsäule im Wechsel strecken und runden, besonders im unteren Rücken, Einatmung bei der Streckung, Ausatmung bei der Beugung, beliebig wiederholen.

Planke

Unterarme ablegen, Ellbogen unter den Schultern platzieren, den Körper vom Boden abheben, gerade halten, Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt, Blick zum Boden, Spannung 10 Sekunden halten, allmählich steigern, 5 - 10-mal. Alternativ: Knie auf dem Boden, Fußgelenke überkreuzt.

BAUCH- UND BEINMUSKULATUR

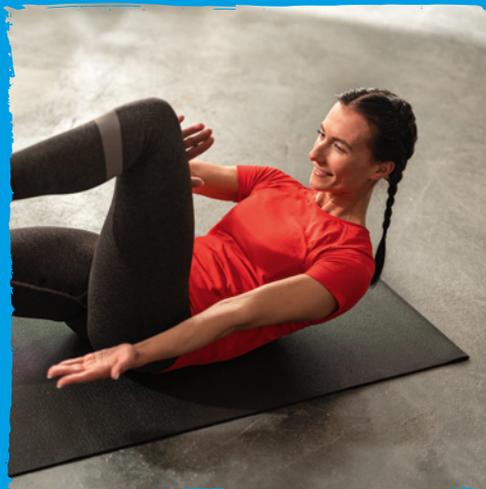
Die Bauchmuskulatur unterstützt die Rücken- und Rumpfmuskulatur bei Bewegung und Haltung. Eine gestärkte Beinmuskulatur schützt Ihre Gelenke vor Überlastung und unterstützt die Venenfunktion.

Hinweis: Bei Anstrengung nicht den Atem anhalten, sondern ruhig weiteratmen.



Crunches

Auf dem Rücken liegend Füße hüftbreit aufstellen, Kopf und Schultergürtel anheben und Hände dabei nach vorne schieben, Becken und unterer Rücken bleiben am Boden. Absenken, ohne den Kopf abzulegen, einatmen beim Senken, ausatmen beim Hochkommen, anfangs 5-10-mal, allmählich steigern.



Crunches schräg

Ausgangslage wie bei vorhergehender Übung, linkes Bein im 90-Grad-Winkel halten und mit rechter Hand auf linken Oberschenkel drücken, 5 Sekunden Position halten, dann umgekehrt, je Seite 5-mal, auf gleichmäßige Atmung achten.



Ausfallschritt

Hüftbreiter Stand, großer Schritt mit dem linken Bein nach vorn, rechtes Knie bis kurz vor den Boden senken, Oberkörper aufrecht, Spannung kurz halten, zurück in die Ausgangsposition kommen, dann umgekehrt, je Seite 5-10-mal. Steigerung: im Ausfallschritt locker nachfedern.

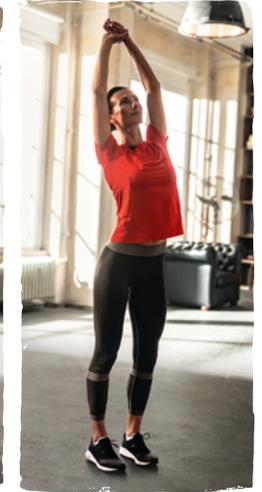
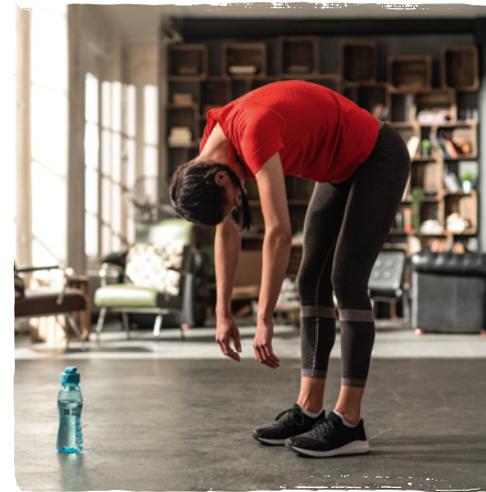


Kniebeuge

Etwas mehr als hüftbreiter Stand, das Gesäß langsam nach hinten und unten absenken, nicht tiefer als die Knie, Rücken bleibt gestreckt, Blick schräg nach unten, Position ca. 5 Sekunden halten, 5-10-mal wiederholen. Steigerung: In der Kniebeuge die Arme schräg nach vorn oben strecken.

DEHN- UND ABSCHLUSSÜBUNG

Mit einer gedehnten Muskulatur fördern Sie die Beweglichkeit und erhöhen die Balancefähigkeit Ihres Körpers. Außerdem können Sie das Verletzungsrisiko verringern.



Venenpumpe

Im Stand mit Armen an der Wand oder einem Stuhl abstützen, auf Zehenspitzen stellen und langsam wieder abrollen, danach in den Fersenstand, jede Position einige Sekunden halten, beliebig wiederholen.

Wadenmuskulatur

Aus der Schrittstellung Gewicht auf vorderes, gebeugtes Bein verlagern, Arme an der Wand abstützen, hinteres Bein gestreckt und Ferse am Boden, 20–30 Sekunden halten, danach Seitenwechsel.

Rückenentspannung

Aus dem Stand mit locker gestreckten Beinen den Oberkörper Wirbel für Wirbel abrollen und auch Kopf und Schultern entspannt hängen lassen (geht auch im Sitzen), den Atem gleichmäßig fließen lassen und langsam die Wirbelsäule wieder aufrollen, beliebig oft wiederholen.

Recken/Strecken

Genüsslich recken und strecken nach oben, dehnen nach rechts und links, auch mit überkreuzten Beinen, danach Arme und Beine ausschütteln. Bei den Bewegungen tief ein- und ausatmen und eventuell gähnen (lockert die Gesichtsmuskulatur).

GESUND DURCH DEN TAG



Morgen

Der Tag fängt gut an mit Morgengymnastik, Atemübungen und einem gesunden Frühstück.



Arbeitsweg

Wer zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit kommt, kurbelt den Kreislauf an.



Arbeit

Ein ergonomischer Arbeitsplatz, Haltungswechsel und Ausgleichsübungen entlasten den Rücken.



Mittagspause

Eine ausgewogene Mahlzeit und ein Spaziergang sind die besten Pausenfüller.



Feierabend

Aktiver Ausgleich durch Bewegung und Entspannung sorgt für Erholung.



Nacht

Ausreichend Schlaf lässt den Körper regenerieren und neue Kraft tanken.

Kostenlose IKK Service-Hotline
0800 455 1111

Herausgeber

IKK classic
Tannenstraße 4 b
01099 Dresden



IKK classic-App



Facebook



Twitter



Instagram

