



AOK – Mein Rückentraining

Liebe Neuentdeckerinnen und Wiedereinsteiger,

wir freuen uns, dass Sie sich dazu entschlossen haben, mehr für einen gesunden Rücken und sich selbst zu tun. Das ist eine gute Entscheidung, denn regelmäßige Bewegung hält fit, macht Spaß und Sie lernen Gleichgesinnte kennen. Planen Sie daher einen aktiveren Alltag und bieten Sie dem „inneren Schweinehund“ die Stirn, denn häufig kommt die Bewegung zu kurz: Wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, verbringen den Feierabend auf dem Sofa und die Wochenenden zu Hause. Job und Freizeit werden immer bewegungsärmer. Doch es lohnt sich, langfristig aktiver zu werden: Sie beugen z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenschmerzen vor, stärken Ihre Muskulatur und fühlen sich wohl.

Ihre AOK bietet eine Fülle von Bewegungsangeboten – individuelle Beratung eingeschlossen: bundesweit, in jeder Region. So haben Sie in Ihrer unmittelbaren Nähe immer die Chance, für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen Ihre
AOK. Die Gesundheitskasse.

Los geht's!



Inhalt

Testen Sie Ihre Fitness!	4	Rückenfit – Übungspool	12
Setzen Sie sich Ziele!	10	Mein Bewegungstagebuch	26

Testen Sie Ihre Fitness!

Kraft

Test 1: Rücken

Testdurchführung | Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Gymnastikmatte. Heben Sie nun gleichzeitig die Arme und Beine sowie den Kopf an. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Arme und Beine vollständig

gestreckt lassen und somit die Körperlängsachse in einer Linie verläuft. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Halten Sie die Position so lange wie möglich.



Test 2: Bauch

Testdurchführung | Sie beginnen den Test in liegender Position auf dem Bauch. Stützen Sie sich auf den Unterarmen ab, die Ellbogen befinden sich direkt unter den Schultern. Stellen Sie die Füße so auf, dass nur die Zehen den Boden berühren. Aus dieser Haltung

heben Sie den gesamten Körper ab, sodass Oberkörper und Unterkörper eine gerade Linie bilden. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an, um ein Durchhängen des Körpers zu vermeiden. Halten Sie diese Position so lange wie möglich.



Meine Ergebnisse

Gehaltene Zeit

Wie viele Sek. konnten Sie die Position halten?

Bewertung

Rücken

Bauch

weniger als 30 Sek.

schwach

zwischen 30 und 60 Sek.

durchschnittlich

mehr als 60 Sek.

gut

Test 3: unterer Rücken

Testdurchführung | Setzen Sie sich mit nach vorn ausgestreckten und geschlossenen Beinen auf den Boden. Beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorn und schieben

Sie die Fingerspitzen so weit wie möglich zu den Fußspitzen. In welchem Abstand zu den Füßen können Sie Ihre Fingerspitzen halten?



Meine Ergebnisse

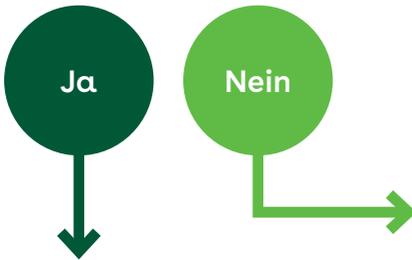
Abstand	Kreuzen Sie an, wie beweglich Sie sind:	Bewertung
Der Abstand beträgt bei Kniestreckung mehr als eine Handbreite.	<input type="radio"/>	schwach
Der Abstand beträgt bei Kniestreckung maximal eine Handbreite.	<input type="radio"/>	durchschnittlich
Die Fingerspitzen erreichen die Füße oder können sogar darüber hinaus gestreckt werden.	<input type="radio"/>	gut



Rückenaktiv-Check

1. Trifft die Aussage auf Sie zu?

Ich war in den letzten 6 Monaten regelmäßig körperlich aktiv (Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen etc.).

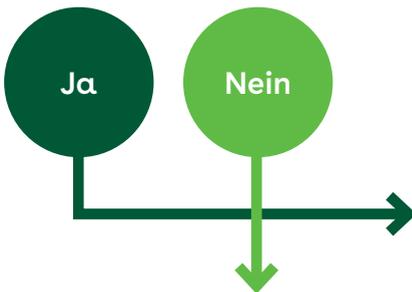


Sehr gut, weiter so!

Empfehlung | Bewegung ist für die Gesundheit Ihres Rückens besonders wichtig! Nutzen Sie die Anregungen dieser Broschüre, um körperliche Aktivität in Ihren Alltag einzubauen.

2. Trifft die Aussage auf Sie zu?

Ich war in der letzten Woche angespannt oder besorgt.



Sehr gut, weiter so!

Empfehlung | Rückenschmerzen können auch durch Anspannung ausgelöst werden. Körperliche Aktivität hilft Ihnen, besser mit Stress umzugehen, Stresshormone abzubauen und zu entspannen.

3. Trifft die Aussage auf Sie zu? Kreuzen Sie an.

Aussage:	Empfehlung:
<input type="radio"/> Ich hatte in den letzten 5 Jahren gar keine oder nur ganz selten Rückenschmerzen.	→ Bleiben Sie aktiv und nutzen Sie die Informationen und Übungen in dieser Broschüre, um Ihren Rücken zu kräftigen und schmerzfrei zu bleiben.
<input type="radio"/> Ich hatte hin und wieder Rückenschmerzen. Die Schmerzen haben mich im Alltag nicht besonders eingeschränkt. In der Regel verschwinden sie nach einigen Tagen wieder.	→ Die meisten Rückenschmerzen kommen und gehen wie ein Schnupfen. Sie sind unangenehm, aber an sich keine ernsthafte Bedrohung für Ihre Gesundheit. Nutzen Sie die Informationen und Übungen in dieser Broschüre, um Ihre Muskulatur zu stärken. Probieren Sie die Notfallübungen zur Linderung bei akuten Rückenschmerzen aus.
<input type="radio"/> Ich hatte hin und wieder oder sogar häufiger Rückenschmerzen. Ich mache mir Sorgen über das, was vielleicht dahintersteckt. Die Schmerzen sind zwar immer wieder verschwunden, haben mich aber im Alltag eingeschränkt.	→ Fast jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens Rückenschmerzen. Sie haben viele Möglichkeiten, den Schmerz zu bewältigen und so Ihre Lebensqualität zu steigern. Lesen Sie die Broschüre aufmerksam durch und tragen Sie aktiv zu Ihrer Rückengesundheit bei.
<input type="radio"/> Ich habe häufig wiederkehrende oder dauerhafte Rückenschmerzen. Ich mache mir Gedanken über die Ursache und Folgen meiner Rückenschmerzen. Die Schmerzen behindern mich im Alltag.	→ Ängste und Sorgen können den Schmerz begünstigen. Klären Sie die möglichen Gründe für Ihre Beschwerden mit einem Spezialisten ab. Dann können Sie gelassen bleiben und mit Hilfe der Informationen und Übungen in dieser Broschüre aktiv die Ursachen bekämpfen.

Setzen Sie sich Ziele!

Was will ich erreichen? Was habe ich davon?
Was motiviert mich?

Stellen Sie sich diese Fragen möglichst früh! Denn nur wer ein klares Ziel vor Augen hat, findet für sich den passenden Weg dorthin. Dabei ist entscheidend, dass Sie Ihre Ziele klar definieren

und schriftlich festhalten. Die „**SMART**“-Formel hilft Ihnen dabei: Achten Sie beim Formulieren darauf, dass Ihre Ziele konkret, positiv, umsetzbar und im Ergebnis überprüfbar sind.

Die „SMART“-Formel



Spezifisch

„Ich möchte 8 Wochen lang an mindestens 3 Tagen pro Woche die Rückenübungen fürs Büro durchführen.“

Messbar

„Die Anzahl anhand der durchgeführten Trainings pro Woche überprüfen.“

Attraktiv/ anspruchsvoll

„3- und nicht nur einmal pro Woche trainieren.“

Realistisch

„3- und nicht 7-mal pro Woche trainieren.“

Terminierbar

„Ich möchte die Übungen 8 Wochen lang durchführen und mir dann ein neues Ziel setzen.“

Mein Ziel

S Was genau möchte ich erreichen?

M Wie kann ich messen, dass ich mein Ziel erreicht habe?

A Motiviert mich das Ziel, entspricht es meinen Ansprüchen und Bedürfnissen?

R Liegt das Ziel im Rahmen meiner Möglichkeiten?

Haben Sie eine Zahl unter 7 angekreuzt, überdenken Sie Ihr Ziel.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nicht umsetzbar

mäßig umsetzbar

sehr gut umsetzbar

T Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen?

Rückenfit – Übungspool

Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule

Beugung und Streckung

Ausgangsstellung | Mit leicht gebeugten Knien hüftbreit aufrecht stehen. Die Arme befinden sich neben dem Körper.

Übungsausführung | Die Arme in einer fließenden Bewegung über vorn nach oben über den

Kopf führen, auf die Zehenspitzen stellen und möglichst groß machen. Anschließend die Arme nach unten führen und den Rücken Wirbel für Wirbel abrollen. Langsam wieder aufrollen. Diese Bewegung mehrfach wiederholen.



Drehung

Ausgangsstellung | Die linke Handfläche auf die rechte Schulter und die rechte Handfläche auf die linke Schulter legen. Schrittstellung einnehmen, das linke Bein ist vorn.

Übungsausführung | Oberkörper so weit wie möglich nach links drehen, Position kurz halten. Dabei die Hüfte gerade halten. In die Ausgangsposition zurückkehren. Übung mehrmals wiederholen und anschließend die Seite wechseln.



Seitneigung



Ausgangsstellung | Hüftbreit stehen, Arme über den Kopf strecken. Die Handflächen zeigen zueinander.

Übungsausführung | Mit dem Oberkörper so weit wie möglich nach rechts neigen, wobei die Hüfte stabil bleibt. Die Position kurz halten und anschließend über die Ausgangsposition zur linken Seite neigen. Die Bewegung mehrmals wiederholen.

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Katzenstreckung

Ausgangsstellung | Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich direkt unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte.

Übungsausführung | Das linke Bein und den rechten Arm gleichzeitig anheben, bis sie parallel

zum Boden und in einer Linie mit Rücken und Kopf verlaufen. Die Position kurz halten. Anschließend das linke Knie und den rechten Ellbogen unter dem Körper zusammenführen. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf mehrmals. Anschließend die Seite wechseln.



Tip: In der ausgestreckten Position mit angehobenem Arm und Bein auf und ab wippen, um die Trainingsintensität zu erhöhen.

360-Grad-Übung

Position 1 | Beginnen Sie in der Liegestützposition und platzieren Sie die Hände in schulterbreitem Abstand auf dem Boden. Die Arme sind komplett gestreckt. Der Körper bildet von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie. Die Bauchmuskulatur anspannen, um ein Durchhängen der Hüfte zu vermeiden.

Position 2 | In Seitlage auf den rechten Unterarm stützen. Die Hüfte anheben, sodass der Körper von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie bildet und nur der Fuß und der Unterarm aufliegen.

Variation: Den linken Arm senkrecht nach oben strecken.

Position 3 | In Rückenlage beide Beine aufstellen. Die Arme mit den Handflächen nach unten neben den Körper legen. Das Becken anheben, sodass nur noch Füße, Schultern und Kopf Bodenkontakt haben. Rücken, Becken und Knie bilden eine gerade Linie. Darauf achten, dass man sich nicht mit den Armen nach oben drückt.

Position 4 | In Seitlage auf den linken Unterarm stützen. Die Hüfte anheben, sodass der Körper

von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie bildet und nur der Fuß und der Unterarm aufliegen.

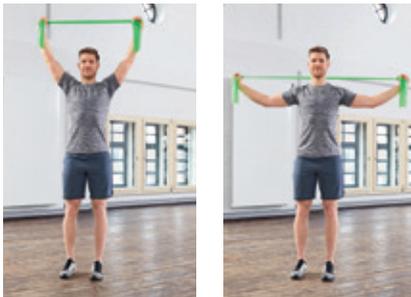
Variation: Den rechten Arm senkrecht nach oben strecken.

Übungsausführung | Jede Position 3-mal 15 bis 30 Sekunden lang halten. Dazwischen 10 Sekunden pausieren. Anschließend zur nächsten Position wechseln.



Übungen mit dem Gymnastikband

Latissimuszug



Ausgangsstellung | Mit leicht gebeugten Knien und hüftbreiter Fußstellung stehen. Band beidhändig etwas weiter als schulterbreit fassen und die Arme über den Kopf führen.

Übungsausführung | Das Band auseinanderziehen, indem die gestreckten Arme über die Seite nach unten bis auf Schulterhöhe geführt werden. Die Schultern bleiben unten und der Rücken gerade.

Seitheben in Vorbeuge

Ausgangsstellung | Mit leicht gebeugten Knien mittig und hüftbreit auf das Band stellen. Band beidhändig fassen und den geraden Oberkörper leicht nach vorn neigen. Hierbei auf einen geraden Rücken und eine gerade Halswirbelsäule achten.

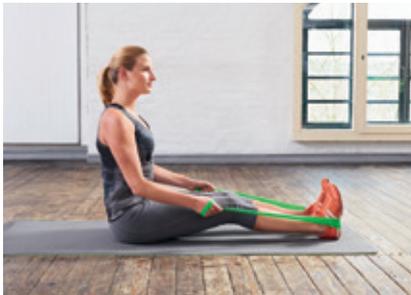
Übungsausführung | Die gestreckten Arme seitlich nach außen führen, bis sie parallel zum Boden sind. Die Schulterblätter aktiv zusammenziehen und die Position kurz halten.



Rudern im Sitz

Ausgangsstellung | Mit leicht angewinkelten Beinen auf dem Boden sitzen. Das Gymnastikband um die Füße legen und beidhändig fassen.

Übungsausführung | Beide Arme gleichzeitig seitlich an den Beinen vorbei nach hinten ziehen. Die Ellbogen nah am Körper entlangführen. Den Oberkörper aufrecht halten und die Schulterblätter aktiv zusammenziehen.



Rumpfdrehung



Ausgangsstellung | Das Gymnastikband in Brusthöhe fixieren, z. B. an einem Türgriff. In Schrittstellung seitlich zur Tür stellen, sodass das wandnahe Bein hinten ist. Das Gymnastikband beidhändig fassen und die Hände verschränken.

Übungsausführung | Den Oberkörper mit gestreckten Armen langsam von der Wand wegdrehen. Die Hüfte dabei gerade halten. Den Oberkörper nur so weit zurückdrehen, dass das Band noch leicht unter Spannung steht.

Übungen mit dem Gymnastikball

Rückenstrecken

Ausgangsstellung | Vor den Ball knien. Oberkörper darauf ablegen und nach vorn rollen, bis die Knie nahezu gestreckt sind. Hände an die Schläfen halten.

Übungsausführung | Den Oberkörper anheben, bis dieser mit dem Unterkörper eine Linie bildet. Den Körper hüftabwärts möglichst stabil und ruhig halten.



Gerader Crunch

Ausgangsstellung | Auf den Ball setzen und langsam mit den Füßen nach vorn wandern, bis der gesamte Rücken auf dem Ball aufliegt. Hände locker an die Schläfen halten.

Übungsausführung | Den Oberkörper nun langsam Wirbel für Wirbel einrollen. Die Körperspannung während der gesamten Übung beibehalten.

Tipp: Zur Vereinfachung Hände während der Bewegungsausführung auf die Oberschenkel ablegen.



Bück- und Hebetraining

Kniebeuge

Ausgangsstellung | Hüftbreiten Stand einnehmen. Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme hängen locker neben dem Körper.



Übungsausführung | Langsam nach hinten unten absenken, indem die Knie gebeugt und die Hüfte nach hinten geschoben werden. So weit absenken, dass es noch angenehm ist und gut kontrolliert werden kann, wenn möglich, bis die Oberschenkel parallel zum Boden verlaufen. Die Arme nach vorn führen und den Rücken gerade halten. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen und weichen nicht seitlich aus. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung mehrmals wiederholen.



Rückenstrecker

Ausgangsstellung | Einen hüftbreiten aufrechten Stand einnehmen. Die Arme auf Schulterhöhe heben und die Hände jeweils seitlich an die Schläfen halten.

Übungsausführung | Die Knie beugen und den Oberkörper nach vorn neigen, anschließend wieder aufrichten. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken und eine gerade Beinachse.



Kastenheben mit Gymnastikband

Ausgangsstellung | Mit leicht gebeugten Knien mittig und hüftbreit auf das Gymnastikband stellen. Band beidhändig fassen, die Knie beugen und den geraden Oberkörper nach vorn neigen, als würde ein Gewicht, z. B. ein Wasserkasten, angehoben.

Übungsausführung | Die Knie strecken, den geraden Rücken aufrichten und die Ellbogen im 90-Grad-Winkel beugen, als würde ein Gewicht angehoben. Die Bewegung anschließend umkehren, als würde langsam ein Gewicht abgestellt. Die Knie bleiben in einer Linie mit Hüft- und Sprunggelenk.

Dehn- und Entspannungsübungen

Wer sich regelmäßig dehnt, erhöht die Beweglichkeit der Muskeln, Gelenke und Bänder.

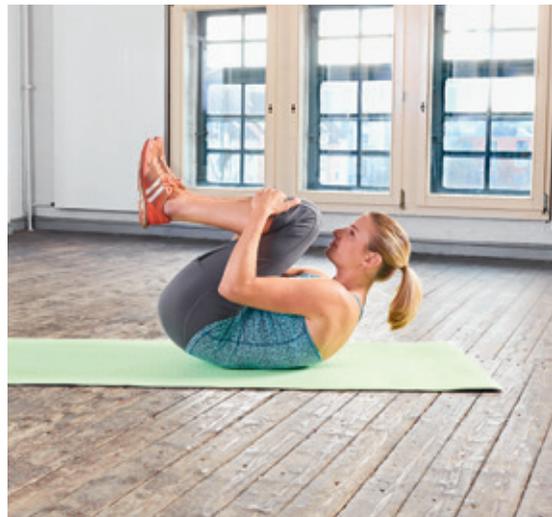
Nachfolgend finden Sie mehrere Dehn- sowie Entspannungsübungen für den Ausklang Ihres Trainings. Jede Dehnübung sollte mindestens für 20 bis 30 Sekunden gehalten werden. Unabhängig von Umfang und Dauer gilt: Das Dehnen muss Ihnen guttun!

Für jede Dehnübung ist grundsätzlich zu beachten: Nehmen Sie langsam und kontrolliert die Dehnposition ein und erhöhen Sie die Spannung im zu dehnenden Muskel vorsichtig, bis Sie eine Zugspannung spüren.

Rückenschaukel

Ausgangsstellung | In Rückenlage auf die Matte legen. Die Beine anziehen, mit den Händen die Schienbeine oder Knie umfassen und die Beine zum Oberkörper ziehen.

Übungsausführung | Kopf und Schultern leicht vom Boden abheben. Langsam vor- und zurückschaukeln.



Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur



Ausgangsstellung | In Seitlage auf die Matte legen. Das obere Bein ist in Hüft- und Kniegelenk gebeugt und liegt vor dem Körper auf dem Boden. Die Arme liegen auf Schulterhöhe vor dem Körper.

Übungsausführung | Den oben liegenden Arm in Schulterhöhe nach hinten bewegen, der Kopf dreht sich mit. Das Knie des oberen Beins bleibt auf dem Boden.



Dehnung der Rückenmuskulatur



Ausgangsstellung | Im Fersensitz hinten auf die Matte setzen. Der Fußspann ist abgelegt und die großen Zehen berühren sich. Die Knie sind hüftbreit voneinander entfernt.

Übungsausführung | Den Oberkörper auf die Oberschenkel absenken, bis die Stirn den Boden berührt. Die Arme nach vorn nehmen und mit den Handflächen nach unten ablegen. Ruhig und entspannt atmen.

Übungen für den Notfall

Rückenschmerzen sind zunächst nichts Schlimmes und verschwinden in der Regel wieder von allein. Wenn Sie jedoch akute Schmerzen oder Verspannungen spüren, können einige kleine Übungen schnell Linderung bringen und den Heilungsprozess beschleunigen. Probieren Sie folgende Notfallübungen aus!

Beckenschaukel

Entlastung und Schmerzlinderung für Lendenwirbelsäule und Hüfte

Ausgangsstellung | Aufrecht auf einen Stuhl setzen. Das Becken ist aufgerichtet, sodass die Sitzbeinhöcker deutlich auf der Stuhlfläche spürbar sind. Die Hände in die Hüften stützen.

Übungsausführung | Das Becken langsam nach hinten kippen und wieder aufrichten, sodass die Lendenwirbelsäule gebeugt und gestreckt wird. Auf fließende Bewegungen achten.



Kobra

Lösung von Blockaden und Dehnung der Brust- und Bauchmuskulatur



Ausgangsstellung | In Bauchlage auf die Matte legen. Die Beine sind hüftbreit voneinander entfernt und der Fußspann liegt flach auf dem Boden. Die Handflächen neben dem Brustkorb ablegen und die Ellbogen nah am Körper halten.

Übungsausführung | Oberschenkel und Gesäß anspannen. Den Oberkörper langsam anheben. Die Arme bleiben leicht angewinkelt. Die Schultern zurückziehen, aber unten lassen. Den Blick nach vorn richten. Die Übung 10-mal wiederholen.



Pendel



Entlastung der Lendenwirbelsäule

Ausgangsstellung | In Rückenlage die Beine aufstellen und die Füße nah nebeneinander positionieren. Die Arme liegen auf Schulterhöhe ausgestreckt neben dem Körper.

Übungsausführung | Die Knie langsam zur rechten Seite neigen, bis das rechte Knie den Boden berührt. Die Hüfte und der untere Rücken bewegen sich mit, die Schultern bleiben auf der Matte. Der Kopf dreht in die entgegengesetzte Richtung. Die Position kurz halten und anschließend auf die andere Seite wechseln.

Übungen fürs Büro



Adler

Ausgangsstellung | Aufrecht auf der vorderen Stuhlkante sitzen. Oberarme auf Schulterhöhe halten. Die Unterarme zeigen senkrecht nach oben.

Übungsausführung | Arme und Schulterblätter nach hinten zusammenziehen. Die Spannung 10 Sekunden halten, lösen und mehrmals wiederholen.

Fußwippe

Ausgangsstellung | Aufrecht auf der vorderen Stuhlkante sitzen und die Füße hüftbreit aufstellen.

Übungsausführung | Im Wechsel Fußspitzen und Fersen anheben.



Schulterkreisen

Ausgangsstellung | Aufrecht stehen oder sitzen.

Übungsausführung | Die Schultern langsam nach hinten kreisen und die Schulterblätter zueinanderziehen.

Strecken und recken

Ausgangsstellung | Aufrecht stehen oder sitzen.

Übungsausführung | Einen Arm so weit wie möglich nach oben strecken, sodass ein leichtes Ziehen an der gedehnten Körperseite zu spüren ist. Dann die Seite wechseln.

Mein Bewegungstagebuch

Mein „SMARTes“ Ziel:

Datum	Rückenfit-Übungen	Trainingsergebnisse (Wiederholungen/ Haltedauer)	Anstren- gungsemp- finden*	Bemerkungen
Mo., 03.09.	<ul style="list-style-type: none"> • Beugung und Streckung • Superman/-woman • Gerader Crunch mit Gymnastikball 	1 x 10 Wdh. 3 x 30 Sek. 3 x 15 Wdh.	1 2 3	Bei Crunches auf gerade Ausführung achten und den Ball zukünftig weniger fest aufpumpen.

* 1 = leicht 2 = leicht bis mittel 3 = mittel 4 = mittel bis schwer 5 = schwer

Ihre AOK hält weitere Angebote rund um Ihre Gesundheit für Sie bereit. Ausführliche Informationen finden Sie unter aok.de oder bei Ihrer AOK vor Ort.

Impressum

Art.-Nr.
7448027

Stand
März 2022

Herausgeber
AOK. Die Gesundheitskasse.

**Konzeption, Redaktion,
Gestaltung und Produktion**
AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstraße 1–3
53424 Remagen
aok-verlag.de

in Zusammenarbeit mit
AOK Baden-Württemberg.
Die Gesundheitskasse
Presselstraße 19
70191 Stuttgart

Fotos
AOK-Verlag GmbH,
iStock

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

