Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Auch Sie brauchen Bewegung! – Funktionelle Gymnastik für Fortgeschrittene

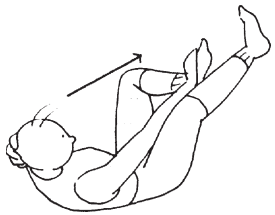
Wichtige Hinweise
- Üben Sie nicht, wenn Sie unter Schmerzen leiden.
- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus, niemals ruck- oder schwungartig.

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

⟶ dieser Pfeil gibt die Bewegungsrichtung an.

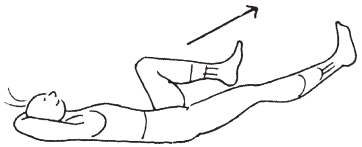
- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter.
- Üben Sie mit Ruhe und entspannen Sie sich dabei.

1. Dehnung - Rückenmuskulatur
Sitz mit aufgestellten Beinen - mit beiden Händen (in den Kniekehlen oder auf den Knien) den aufgerichteten Oberkörper langsam nach vorn ziehen. Ca. 60 sec.

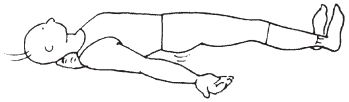


2. Kräftigung - Bauchmuskulatur
Rückenlage - Beine leicht angewinkelt nach oben strecken. Die linke Hand stützt den Kopf, die rechte Hand drückt gegen den Unterschenkel. Den Oberkörper etwas anheben. Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.

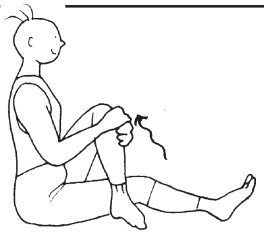
3. Ganzkörperdehnung
Seitlage - beide Beine auf die rechte Seite legen. Die Knie- und Hüftgelenke sind im 90° Winkel. Nun langsam den Rücken ablegen und den linken Arm diagonal nach links-oben auf dem Boden strecken. Ca. 2 x 30 sec pro Seite.



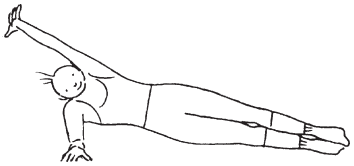
4. Kräftigung - Bauchmuskulatur
Rückenlage - das rechte Bein über dem Boden ca. 45° strecken. Das linke Knie - beugen und kopfwärts ziehen. Beide Hände stützen den Kopf im Nacken. Hinweis: Beckenstabilität. Ca. 2 Serien à 20 Wiederholungen.



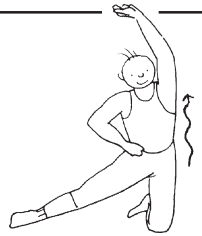
5. Kräftigung - Gesäßmuskulatur
Rückenlage - die Fersen mit leicht angewinkelten Knien in den Boden stemmen Das Becken anheben und stabilisieren. 2 Serien - jeweils bis zur Muskelermüdung.



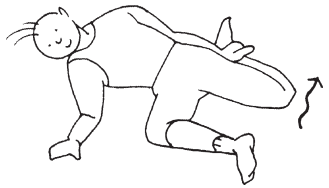
6. Dehnung - Beinabduktoren
Sitz - das rechte Bein auf dem Boden strecken, das linke Bein angewinkelt über das rechte Bein setzen. Das linke Knie mit aufgerichtetem Oberkörper zur rechten Schulter ziehen. Ca. 2 x 20 sec pro Seite.



7. Ganzkörperkräftigung
Seitlage - beide Beine mit angezogenen Füßen strecken. Der rechte Unterarm stützt den Oberkörper. Der linke Arm wird kopfwärts rausgeschoben. Das Becken anheben und stabilisieren. 2 Serien - jeweils bis zur Muskelermüdung.

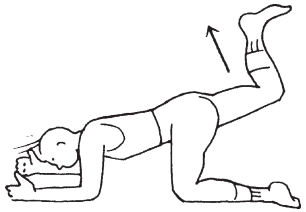


8. Dehnung - seitl. Rumpfmuskulatur
Kniestand - das rechte Bein zur Seite strecken. Den linken Arm nach rechts-oben rausschieben. Den rechten Arm in der Hüfte abstützen. Ca. 2 x 20 sec pro Seite.

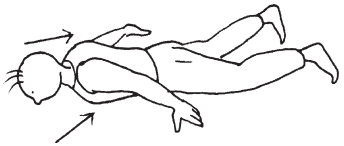


9. Dehnung - Oberschenkelvorderseite
Seitlage - das rechte Bein im Hüft- und Kniegelenk 90° anwinkeln und den linken Fuß mit der linken Hand fassen. Das linke Knie aktiv nach hinten drücken. Ca. 2 x à 20 sec pro Bein.

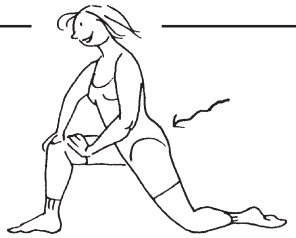
10. Ganzkörperkräftigung
Bauchlage - die Fußspitzen in den Boden stemmen und die Unterarme aufstützen. Im Unterarmliegestütz den Körper stabilisieren. Hinweis: Gesäß- und Bauchmuskeln anspannen. 2 x - jeweils bis zur Muskelermüdung.



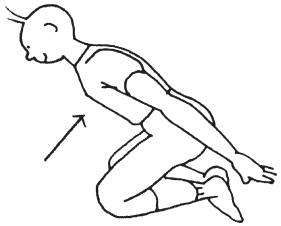
11. Kräftigung - Gesäßmuskulatur
Bankstellung im Unterarmstütz - eine Ferse senkrecht nach oben schieben. Knie- und Fußgelenk sind 90° angewinkelt. Hinweis: Beckenstabilität. Ca. 2 x pro Bein - jeweils bis zur Muskelermüdung.



12. Kräftigung - Schultermuskulatur
Bauchlage - Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Beide Arme nach hinten strecken. Die Handrücken zeigen nach oben. Die Schulterblätter nach hinten-unten bewegen. Ca. 2 Serien à 20 Wiederholungen.



13. Dehnung - Hüftmuskulatur
Einbeiniger Kniestand - die Hände stützen den Oberkörper auf dem vorderen Oberschenkel. Langsam beide Hüften nach vorn-unten schieben. Ca. 2 x à 20 sec pro Seite.



14. Kräftigung - Rückenmuskulatur
Päckchenhaltung - den Oberkörper langsam nach vorn-oben anheben. Die Wirbelsäule ist in ihrer physiologischen Schwingung. In dieser Position kleinräumige Bewegungen ausführen. Ca. 2 x - jeweils bis zur Muskelermüdung.

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