

Hinweise zur Ausführung der Übungen

Die Tipps und Übungen sind allgemeiner Art.

Führen Sie diese nur aus, wenn es aus gesundheitlicher Sicht keine Bedenken gibt.

Im Zweifelsfall erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder einem Physiotherapeuten.



Motivationstricks:

- **Gemeinsam geht vieles leichter.**
Gewinnen Sie unter den Kolleginnen und Kollegen oder im Freundeskreis Mitstreiter und motivieren Sie sich gegenseitig.
- Setzen Sie sich **kleine, erreichbare Ziele** und verfolgen Sie diese dann konsequent.
Erst wenn Sie ein kleines Ziel erreicht haben, streben Sie das nächste kleine Ziel an.
- **Austausch und Zuspruch tun jedem gut.**
Sprechen Sie im Freundeskreis, mit Kolleginnen und Kollegen sowie in der Familie über Ihr Vorhaben.

Rückenfreundliche Haltung – Bewusstes Bewegen als Verhaltensprinzip

Eine **rückenfreundliche** Haltung ist die bewusste **Positionierung** und der überlegte **Einsatz** des eigenen Körpers.

Dabei wird das Ziel verfolgt, zu **bewältigende Lasten** gleichmäßig auf den Körper zu **verteilen**. Punktuelle Überbeanspruchungen werden vermieden.

AOK Niedersachsen Die Gesundheitskasse.

Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover
Telefon 0511 12389-16188 oder
0441 93641-16187
angebot.bgm@nds.aok.de

Stand: Oktober 2021 · ©AOK Niedersachsen 10/2021

Übungen
für zu
Hause



Ergonomisch arbeiten – Für einen gesunden Rücken

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

Flieger

- Legen Sie sich auf den Bauch mit seitlich ausgestreckten Armen (z.B. auf einer Turnmatte).
- Heben Sie Arme und Beine gleichzeitig an.
- Der Nacken bleibt gestreckt (Blick zum Boden).
- Atmen Sie gleichmäßig und ruhig.
- Halten Sie die Position 30–60 Sekunden.



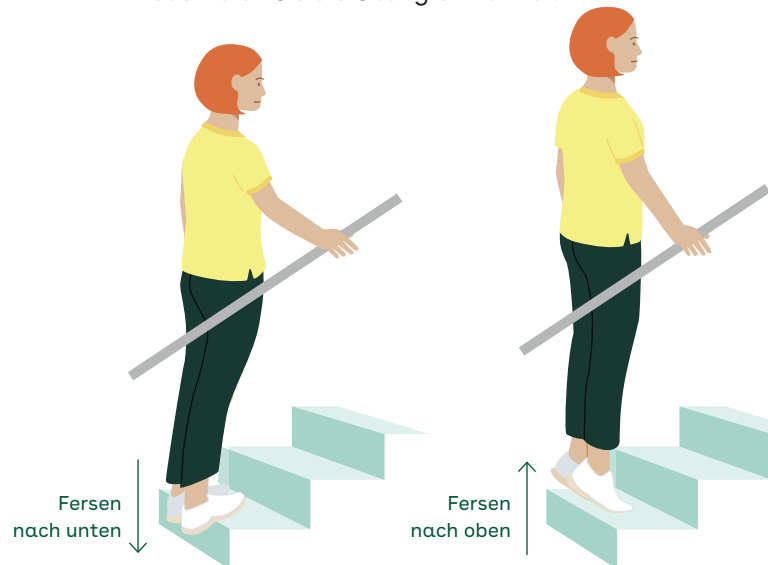
Unterarmstütz

- Legen Sie sich auf den Bauch (z.B. Turnmatte), spannen Sie den Rumpf an und bringen Sie den Körper in einer geraden Linie in den Unterarmstütz.
- Der Nacken bleibt gestreckt (Blick zum Boden).
- Halten Sie die Position 30–60 Sekunden.



Wadentraining

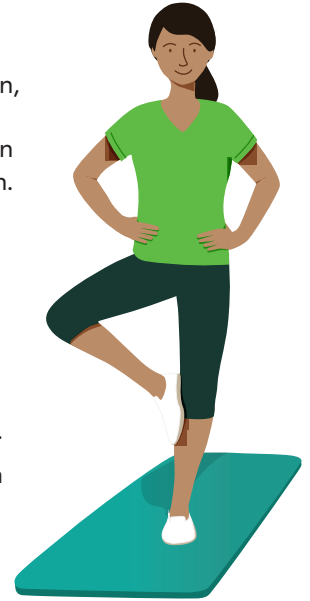
- Stellen Sie sich auf eine Stufe, an der Sie die Fersen weit nach unten absacken lassen können.
- Halten Sie sich zur Sicherheit an einem Geländer fest.
- Drücken Sie sich mit den Waden nach oben in den Zehenstand.
- Lassen Sie Ihre Fersen langsam und gleichmäßig wieder absinken.
- Wiederholen Sie die Übung 8–15-mal.



Einbeinstand

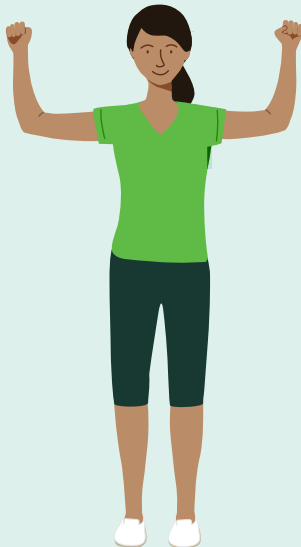
- Stellen Sie sich auf ein Bein, und nehmen Sie mit den Händen seitlich am Becken eine aufrechte Haltung ein.
- Halten Sie das Spielbein locker am Schienbein des Standbeins.
- Schließen Sie die Augen für einen Moment und bleiben Sie dabei ruhig und ausbalanciert stehen.
- Versuchen Sie, die Position 30 Sekunden zu halten.

Dann das Bein wechseln.



Schulter-U

- Nehmen Sie eine aufrechte Körperposition ein.
- Heben Sie die Arme vor dem Körper an, winkeln Sie diese an und führen Sie die Ellenbogen zusammen.
- Bewegen Sie die Arme gleichmäßig nach außen in ein Schulter-U.
- Achten Sie darauf, dass Sie im Rumpf stabil bleiben.
- Ziehen Sie die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule.
- Halten Sie das Schulter-U 10–30 Sekunden.



Stufenlage

- Legen Sie in Rückenlage Ihre Beine in einem ca. 90°-Winkel (in Knie und Hüfte) z.B. auf einen Würfel, Sessel oder großen Gymnastikball.
- Bleiben Sie für 20–30 Minuten entspannt liegen.

