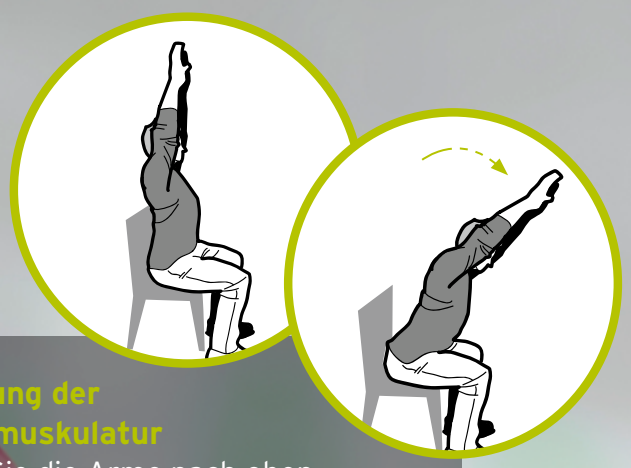
gesundes **unternehmen** aktiv!

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Rückenfit Übungen* **am Arbeitsplatz**



Kräftigung der Rückenmuskulatur
Führen Sie die Arme nach oben. Bewegen Sie den gesamten Oberkörper mit geradem Rücken um etwa 45 Grad langsam nach vorne, die Arme in Verlängerung zum Rücken halten.
2 Durchgänge à 10 - 15 Wdh.

Kräftigung und Mobilisierung von Schulter und oberem Rücken
Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe und beugen Sie die Unterarme im rechten Winkel. Führen Sie die Arme zunächst vor dem Kopf zusammen, bis sich die Ellenbogen berühren, dann nach hinten, sodass sich die Schulterblätter aufeinander zubewegen.
2 - 3 Durchgänge à 10 - 15 Wdh.

Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur
Sitzen Sie aufrecht und strecken Sie die Kniegelenke. Atmen Sie ruhig weiter. Setzen Sie die Füße nach fünf Sekunden wieder auf.
2-3 Durchgänge à 5 - 10 Wdh.

Mobilisierung des ganzen Rückens
Drehen Sie den Oberkörper zur rechten Seite und führen Sie den ausgestreckten rechten Arm nach oben. Schauen Sie auf Ihren ausgestreckten Daumen. Bleiben Sie für einige Sekunden in dieser Haltung. Wechseln Sie anschließend die Seite.
2 Durchgänge à 10 Wdh.

Mobilisierung der Lendenwirbelsäule und Kräftigung der Bauchmuskulatur
Sitzen Sie aufrecht. Legen Sie die Hände hinter dem unteren Rücken übereinander. Drücken Sie gegen diesen Widerstand die untere Wirbelsäule an die Stuhllehne. Das Becken bewegt sich dabei mit.
2 Durchgänge à 15 Wdh.

* Sollten Sie körperliche Beschwerden oder Schmerzen haben, konsultieren Sie vor Durchführung der Übungen eine Ärztin oder einen Arzt.

Sie möchten mehr für Ihren Rücken tun? Dann melden Sie sich bei dem kostenlosen Online-Programm der AOK Bayern an: Rücken*aktiv* im Job.

Weitere Informationen: rueckenaktivimjob.de