

Alles über Leistungen, Beiträge
und Mitgliedschaft:

DAK Service-Hotline 040 325 325 555
zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
ww.dak.de

W960-1016/08.16

Käfer

Ziel: Die Bauchmuskulatur kräftigen

Ausgangsstellung:

Rückenlage; beugen Sie Hüft- und Kniegelenke jeweils 90° und halten Sie Ihre Beine in der Luft.



Durchführung:

Heben Sie Ihren Kopf leicht an und bringen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein. Legen Sie diagonal eine Hand auf den Oberschenkel. Drücken Sie mit der Hand gegen den Oberschenkel und mit dem Oberschenkel gegen die Hand. Halten Sie diesen Druck während der gesamten Übung.

Bewegen Sie nun das freie Bein mit der Ferse in Richtung Matte. Wichtig ist, dass die Bewegung nur aus dem Hüftgelenk kommt. Ihr Kniegelenk bewegt sich nicht. Gehen Sie nur so weit, wie Sie die Position gut halten können.

Führen Sie das freie Bein langsam und ohne Schwung auf und ab. Atmen Sie ruhig weiter.

Ziel: Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen; mit jeweils 1 Minute Pause.

Wackelpartie

Ziel: Die Rumpfmuskulatur kräftigen

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand; beugen Sie leicht Ihre Ellenbogen; schauen Sie Richtung Boden

Durchführung:

Strecken Sie diagonal ein Bein und einen Arm



aus, sodass sie mit dem Rücken eine Linie bilden. Drehen Sie Ihre Handinnenfläche zur Decke. Führen Sie den Ellenbogen und das Kniegelenk unter dem Bauch zusammen und strecken sie sich dann wieder.

Ziel: Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen; mit jeweils 1 Minute Pause.

Wechseln Sie dann die Seite.

Wellenreiter

Ziel: Die Rückenmuskulatur kräftigen

Ausgangsstellung:

Bauchlage; stellen Sie die Zehenspitzen auf und strecken Sie Ihre Kniegelenke

Durchführung:

Heben Sie beide Arme im 90° Winkel in einer U-Halte vom Boden ab. Die Daumen zeigen nach oben.

Variante a.) Halten Sie diese Position dreimal 10 bis 15 Sekunden.



Durchführung:

Heben Sie den Kopf leicht an und schauen Sie Richtung Boden. Bringen Sie dabei Ihr Kinn Richtung Brustbein.

Heben Sie beide Arme im 90° Winkel in einer U-Halte vom Boden ab. Die Daumen zeigen nach oben.

Variante a.) Halten Sie diese Position dreimal 10 bis 15 Sekunden.

Variante b.) Strecken Sie im dynamischen Wechsel einen Arm nach vorne aus.

Ziel: Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen; mit jeweils 1 Minute Pause.

Variante c.) Führen Sie kleine schnelle Hackbewegungen (auf und ab) mit dem ganzen Arm durch. Als Steigerung können Sie die Arme dabei strecken. Halten Sie diese Bewegung dreimal 10 bis 15 Sekunden durch.



Rücken-Fit

DAK
Gesundheit

Unser Rücken ist für Bewegung gemacht. Das Problem in der heutigen Zeit: Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig.

Mit der DAK-Gesundheitsbotschafterin, Maria Höfl-Riesch*, haben wir Ihnen deshalb spezielle Übungen für mehr Beweglichkeit und einen starken Rücken zusammengestellt. Die ehemalige Leistungssportlerin weiß, ein gesunder Rücken ist nicht nur die Basis für eine erfolgreiche Sportkarriere, sondern auch für Gesundheit und Wohlbefinden. Machen Sie mit und bleiben Sie fit, gesund und vor allem beweglich.

Viel Spaß und einen gesunden Rücken wünschen

Maria Höfl-Riesch und die DAK-Gesundheit!



*Maria Höfl-Riesch, geb. 24.11.1984, war eine der erfolgreichsten Skirennfahrerinnen der Welt mit drei Goldmedaillen bei olympischen Spielen und zwei Weltmeistertiteln. Für die DAK-Gesundheit ist sie seit 2016 als Gesundheitsbotschafterin aktiv und unterstützt vor allem in Fragen der Rückengesundheit.

Tipps und Hinweise von Maria Höfl-Riesch:

- Integrieren Sie die Übungen regelmäßig in Ihren Tagesablauf. Optimal sind zwei bis drei Einheiten pro Woche.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter. Tipp: In Anspannungsphasen ausatmen, in Entspannungsphasen einatmen.
- Für Kräftigungsübungen gilt: Die Wiederholungszahl richtet sich nach der individuellen Leistungsfähigkeit. Ziel: Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen pro Übung, jeweils eine Minute Pause. Steigern Sie Ihre Wiederholungszahl langsam nach persönlichem Empfinden

- bis zur Zielvorgabe. Beginnen Sie mit einer Wiederholungszahl, die für Sie „etwas anstrengend“ ist.
- Achten Sie auf eine genaue Übungsausführung. Manchmal sind nur Kleinigkeiten für den Trainingseffekt entscheidend.

Weitere Übungen können Sie in speziellen Präventionskursen erlernen. Suchen Sie einfach unter www.dak.de/kurssuche nach einem Kurs in Ihrer Region. Wir bezuschussen jährlich bis zu zwei Kurse aus unterschiedlichen Bereichen mit max. 80% der Kurskosten bis zu 75€.

Honigschlecker

Ziel: Die Wirbelsäule mobilisieren

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand; beugen Sie leicht Ihre Ellenbogen; schauen Sie Richtung Boden



Durchführung:

Fahren Sie mit Ihrer Nase kurz über dem Boden weit nach vorne raus, sodass Sie aber die Position noch gut halten können. Für die Rückbewegung schieben Sie Ihren Rücken weit nach oben raus und machen sich ganz krumm.

Ziel: Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen; mit jeweils 1 Minute Pause.



Wirbelsäulendreh

Ziel: Die Wirbelsäule mobilisieren

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand; beugen Sie leicht Ihre Ellenbogen; schauen Sie Richtung Boden



Durchführung:

Lösen Sie eine Hand von der Unterlage und strecken Sie sie Richtung Decke, drehen Sie Ihren Oberkörper entsprechend mit. Schauen Sie in Ihre Handfläche. Wechseln Sie im Atemrhythmus in die Gegenbewegung. Tauchen Sie mit dem Arm unter dem aufgestützten Arm hindurch und schauen Sie Ihrer Hand hinterher. Führen Sie nach 10 bis 15 Wiederholungen einen Seitenwechsel durch.



Starker Bauch

Ziel: Die Bauchmuskulatur kräftigen

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand; beugen Sie leicht Ihre Ellenbogen; schauen Sie Richtung Boden



Durchführung:

Stellen Sie die Zehenspitzen auf und heben Sie die Knie minimal vom Boden ab. Halten Sie diese Position jeweils dreimal 10 bis 15 Sekunden.

Variante: Tippen Sie im Wechsel mit den Knien kurz auf den Boden.

