



Neue
übungen!

Rücken mach mit Fibel

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

RÜCKEN MACH MIT! – NEUE ÜBUNGEN

Rückenschmerzen plagen viele Österreicherinnen und Österreicher. Als Volkskrankheit Nummer eins verursachen Rückenleiden oft lange und komplizierte Leidenschichten. Vor einigen Jahren hat die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse gemeinsam mit der FH Gesundheitsberufe OÖ ein sehr erfolgreiches Mitmach-Programm für alle entwickelt. Einfache Übungen und Bewegungsabläufe werden vorgezeigt, zum Nachmachen und Nachturnen.

Ein paar Minuten, die in die Gesundheit gut investiert sind. Viele Oberösterreicherrinnen und Oberösterreicher machen begeistert mit. Jede Bewegung zählt!

Jetzt hat die OÖGKK das Programm weiter ausgebaut. In dieser Broschüre finden Sie zusätzliche, einfache, aber sehr effektive Übungen.

Das Basis-Übungsprogramm gibt es übrigens auch als Film im Internet www.oegkk.at/rueckenmachmit oder www.youtube.com/gkkoee zum Nachschauen und Nachmachen – Vorsorge, die Spaß macht. Einfach anschauen und ausprobieren.

KNIE ANHEBEN IN BANKSTELLUNG

- > Bankstellung
- > Schultergelenke über den Handgelenken
- > Hüftgelenke über den Kniegelenken
- > Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- > Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- > Knie gleichzeitig ca. 3-5 cm vom Boden abheben

10 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN



FAUST IN BODEN STEMMEN

- > Seitenlage
- > Hüft- und Kniegelenke leicht gebeugt
- > Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen
- > Oberen Arm vor dem Körper und mit der Hand eine Faust formen
- > Die Faust während der verlängerten Ausatmung in den Boden stemmen (ca. 10 Sekunden)

4



10 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE

GESÄSS ABHEBEN MIT GEHOBENEM BEIN

- > Rückenlage
- > Arme neben Körper ausgestreckt
- > Handflächen zeigen zum Boden
- > Rechtes Bein aufgestellt (Knie ca. 90° gebeugt)
- > Linkes Bein vom Boden abheben und nach oben strecken
- > Linkes Knie leicht gebeugt
- > Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- > Gesäß vom Boden abheben
- > Becken bleibt auf beiden Seiten auf gleicher Höhe
- > Körperspannung halten

10 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

1-2 ATEMZÜGE HALTEN



RUMPF DREHEN

- > Aufrechter Sitz
- > Linkes Bein über rechtes kreuzen
- > Linke Hand liegt auf dem Brustbein
- > Rechte Hand greift um den linken Oberschenkel
- > Brustkorb nach links drehen
- > Kopf dreht mit nach links
- > Mit rechter Hand am linken Oberschenkel ziehen und damit Drehung verstärken
- > 2 Atemzüge halten und dann zur anderen Seite drehen
- > Gewicht bleibt gleichmäßig am Gesäß verteilt
- > Gerader Rücken und Kopf in Verlängerung



Rücken bleibt gerade!



6

2 ATEMZÜGE HALTEN

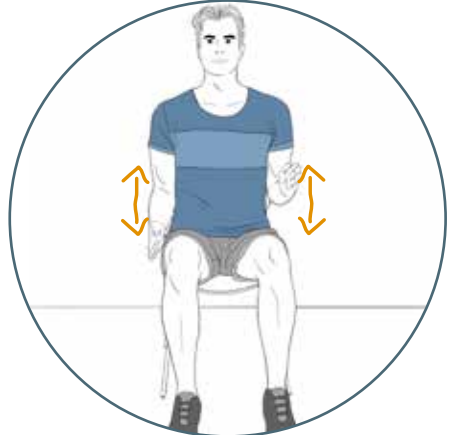
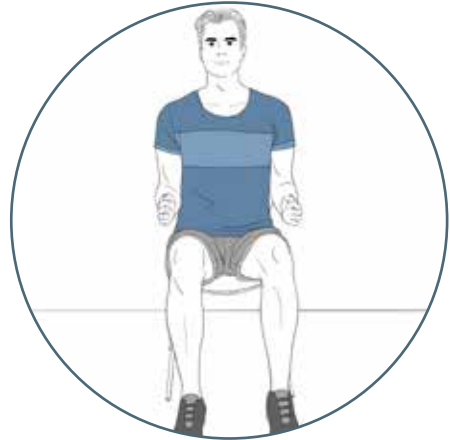
5 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

KREUZ UND QUER

- > Aufrechter Sitz
- > Ellbogen 90° gebeugt
- > Daumen zeigen nach oben
- > Mit den Händen schnelle, kleine Bewegungen nach oben und unten durchführen (ca. 15 - 20 cm)
- > Oberkörper bleibt aufrecht

30 SEKUNDEN BEWEGEN

3 WIEDERHOLUNGEN



7

VARIANTEN

- > Mit den Händen schnelle kleine Bewegungen diagonal nach oben und unten
- > Oder mit beiden Händen in die gleiche Diagonale oder in die entgegengesetzte Richtung



NACKEN STÄRKEN

- > Aufrechter Sitz
- > Arme hinter Kopf verschränken
- > Kopf baut sanften Druck gegen die Hände auf
- > 5 Sekunden Spannung halten, dann wieder lösen
- > Es entsteht keine Bewegung



5 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN

Es entsteht keine Bewegung!

8

DRUCK GEGEN KINN

- > Hand unter das Kinn legen
- > Spannungsaufbau als würde man das Kinn nach unten ziehen
- > Hand hält sanft entgegen und bewegt sich nicht
- > 5 Sekunden Spannung halten, dann wieder lösen



5 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN

KOPF ZUR SCHULTER

- > Rechte Hand liegt auf dem Kopf über dem rechten Ohr
- > Kopf baut sanfte Spannung in Richtung Hand auf als würde er sich zur Schulter neigen
- > Hand wirkt sanftem Druck entgegen und bewegt sich nicht
- > Seite wechseln



5 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

Es entsteht keine Bewegung!

9

KOPF ZUR SEITE DREHEN

- > Rechte Hand greift auf die Stirn
- > Sanfter Druck als ob man den Kopf nach links drehen möchte
- > Kopf wirkt dem sanften Druck der Hand entgegen und bewegt sich nicht
- > Seite wechseln



5 SEKUNDEN HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

Tipp: Diese 4 Übungen sind eine gute Kombination zur Stärkung der stabilisierenden Halswirbelsäulenmuskulatur.

BOGEN SPANNEN

- > Hüftbreiter Stand
- > Arme vor dem Körper ausgestreckt
- > Daumen zeigen nach oben
- > Rechter Arm wird wie beim Spannen eines Bogens nach hinten gezogen
- > Rumpf dreht mit nach rechts
- > Dem Arm nachschauen und Kopf mitdrehen
- > Kniescheiben bleiben nach vorne gerichtet (Beine drehen nicht mit)

10

10 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

3 SERIEN



SCHRITTSTELLUNG MIT RÜCKEN- SPANNUNG

- > Aufrechter Stand in Schrittstellung
- > Beide Fersen berühren den Boden
- > Gewicht auf hinterem Bein
- > Arme sind ca. 90 Grad abgewinkelt mit Fingerspitzen nach oben gerichtet
- > Handflächen zeigen nach vorne
- > Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- > Gewicht wird vom hinteren auf das vordere Bein verlagert
- > hintere Ferse hebt dabei vom Boden ab
- > Rücken bleibt dabei aufrecht

SPANNUNG 2 ATEMZÜGE

HALTEN

5 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE



*Schulterblätter
dabei nach hinten
unten ziehen!!*



Rücken mach mit



IMPRESSUM:

Eine Initiative der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse in Zusammenarbeit mit der FH Gesundheitsberufe OÖ, Projektleitung: *Dr. Elisabeth Mayr-Frank, OÖGKK*, Redaktion: *Mag. Ulrike Bauer, OÖGKK*, Medizinische Expertise: *Prim. Dr. Manfred Prömer, OÖGKK, Siegrid Egger, MSpH, FHGOÖ Studiengang Physiotherapie*, *Mag. Ute Kiesel, FHGOÖ Studiengang Physiotherapie*, Artdirektion/Grafik: *Conny Bouchal, OÖGKK*, Illustrationen: *Artcoor, Conny Kraus*, Fotos: *shutterstock*, Druck: *BTS, Engerwitzdorf*
Oktober: 2018