

# Das 9-Minuten-Training der BKK Unterer Rücken / Beine



**kurz und  
schmerzlos**

Für einen starken Rücken muss ich viel trainieren? Das stimmt nicht. Schon 9 Minuten täglich geben Ihren Muskeln neue Kraft. Bauen Sie die nachfolgenden Übungen wie das Zähneputzen in Ihren Tagesablauf ein. Mit einem guten Mix aus Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung beugen Sie Schmerzen im unteren Rücken und in den Beinen effektiv vor – kurz und schmerzlos.

**Alle Bewegungen bewusst, langsam und kontrolliert ausführen.  
Gut ist, was gut tut – herausfordernd, aber schmerzfrei.**

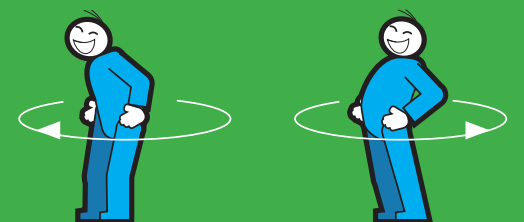
**1 ZEHENSTAND** (Mobilisierung der Füße & Kräftigung der Beine): aufrecht hinstellen, evtl. an der Stuhllehne Halt suchen, auf den Zehen auf und ab wippen, im Zehenstand jeweils kurz verharren

30x



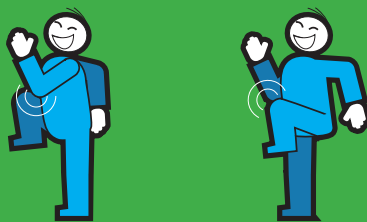
**2 BECKENKREISEN** (Lockerung des unteren Rückens, Kräftigung von Bauch & Rücken): aufrecht hinstellen, Hände an den Hüftknochen seitwärts aufstützen, Becken langsam 10 mal im Uhrzeigersinn kreisen, dann Richtung wechseln und 10 mal andersherum kreisen

je 3x 10



**3 MARSCHIEREN** (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur & Beweglichkeit): hüftbreit hinstellen, Knie leicht beugen, mit geradem Rücken und angespanntem Bauch rechtes Knie und linken Ellbogen zusammenführen, absetzen, dann linkes Knie zu rechtem Ellbogen führen

1 min.



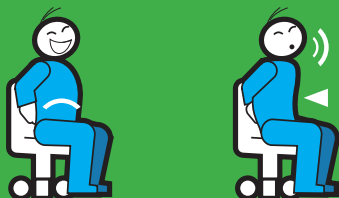
**4 BEINE HEBEN** (Kräftigung von Beinen, Bauch & unterem Rücken): aufrecht hinsetzen, Bauch anspannen, rechtes Bein mit angezogener Fußspitze vom Boden heben und 3 Sekunden halten, Bein wechseln

je 10x



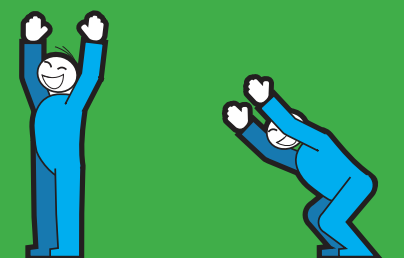
**5 LENDENWIRBELSÄULE ANSPANNEN** (Kräftigung von Bauch & Rücken): auf einem Stuhl mit Lehne aufrecht hinsetzen, Hände hinter dem Rücken übereinander legen, beim Ausatmen Hände durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskeln gegen die Lehne drücken, beim Einatmen Druck lösen

10x



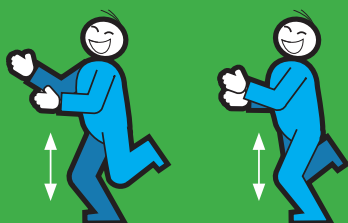
**6 KNIEBEUGEN** (Kräftigung von Rumpf, Gesäß & Beinen): hüftbreit hinstellen, ganzen Fuß belasten, Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach oben strecken, dabei Po nach hinten rausschieben, Rücken ist leicht nach vorn geneigt, Knie sind über den Füßen, kurz halten und wieder aufrichten

3x 12



**7 EINBEINBEUGEN** (Kräftigung Rumpf, Gesäß, Beine): auf ein Bein stellen, anderes Bein nach hinten anwinkeln, Becken auf gleicher Höhe halten, Knie beugen, dabei Rücken gerade halten und leicht nach vorne neigen, 12 x auf und ab bewegen, mit den Armen ausbalancieren, Beinwechsel

je 3x 12



**8 HOCHE** (Kräftigung der Beine): in Skifahrerhocke mit dem Rücken an eine Wand lehnen, Füße etwas vor den Knien aufstellen, 10 Sekunden halten

3x 10 sec.



**9 STORCH** (Dehnung von Beinen, Hüfte & Gesäß): aufrecht hinstellen, rechtes Knie mit den Händen umschließen und zum Bauch ziehen, linkes Bein lang lassen, Dehnung 10 Sekunden halten und Bein wechseln

je 10 sec.

