

# Das 9-Minuten-Training der BKK Rücken



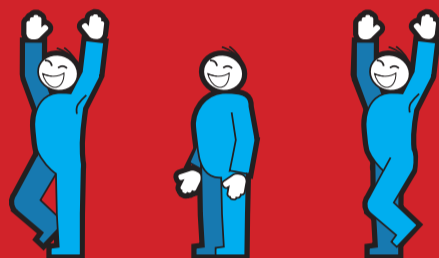
**kurz und  
schmerzlos**

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 Rückenschmerzen effektiv vor – kurz und schmerzlos.

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

**1 EINBEINSTAND** (Kräftigung & Streckung des Rückens): Bauch und Po anspannen, auf ein Bein stellen, Arme lang nach oben strecken, 10 Sekunden halten, danach lockern und Bein wechseln

**2x 10**



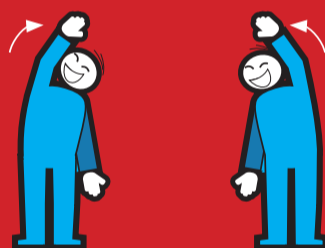
**2 HACKER** (Kräftigung von Bauch & Rücken): aufrecht hinstellen, Bauch und Po anspannen, Arme am Oberkörper anwinkeln, hackende Hoch-Tief-Bewegungen mit den Unterarmen ausführen

**3x 20 sec.**



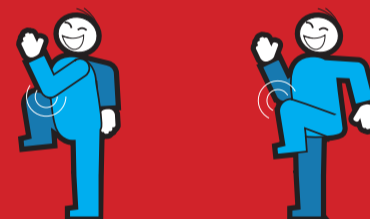
**3 SEITBEUGE** (Dehnung & Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur): breitbeinig mit geradem Oberkörper aufstellen, linken Arm über den Kopf heben und Oberkörper langsam nach rechts neigen, rechte Hand am rechten Bein hinuntergleiten lassen, 30 Sekunden halten, nicht federn, Seite wechseln

**je 30 sec.**



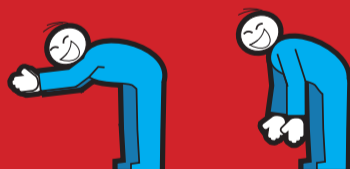
**4 MARSCHIEREN** (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur & Beweglichkeit): hüftbreit hinstellen, Knie leicht beugen, mit geradem Rücken und angespanntem Bauch rechtes Knie und linken Ellbogen zusammenführen, absetzen, dann linkes Knie zu rechtem Ellbogen führen

**1 min.**



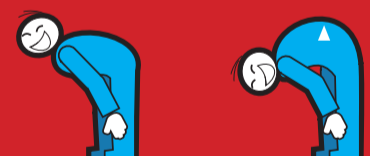
**5 TISCH** (Kräftigung von Bauch & Rücken): hüftbreit hinstellen, Knie leicht beugen, Oberkörper im 90-Grad-Winkel senken, Arme in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken, kurz halten und Richtung Füße absenken

**15x**



**6 KATZENBUCKEL** (Mobilisierung & Dehnung des Rückens): hüftbreit aufstellen, Oberkörper nach vorne neigen, Arme auf den Oberschenkeln abstützen, beim Ausatmen Rücken zum Katzenbuckel nach oben rollen, Kopf Richtung Brust ziehen, beim Einatmen Rücken wieder lang strecken

**20x**



**7 BAUCHNABEL EINZIEHEN** (Kräftigung der Bauchmuskulatur): aufrecht hinsetzen, Hände auf den Oberschenkeln ablegen, Bauchnabel so fest wie möglich einziehen, dabei weiteratmen, 20 Sekunden halten, kurze Pause

**3x 20 sec.**



**8 SEITDREHUNG** (Mobilisierung & Dehnung des Rückens): aufrecht hinsetzen, Beine parallel aufstellen, vorsichtig nach links drehen, mit der linken Hand an der Lehne festhalten, rechte Hand an die Außenseite des linken Knies legen, 5 Atemzüge halten, Seite wechseln

**2x**



**9 ÜBERSTRECKER** (Dehnung der Brustwirbelsäule): aufrecht hinsetzen, Hände im Nacken verschränken, Bauch anspannen, oberen Rücken nach hinten über die Stuhllehne dehnen, 3 Atemzüge halten

**3x**

