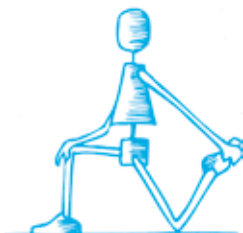
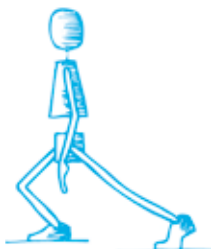




Aus der Bankstellung heraus nehmen Sie einen Arm in die Seithalte und führen den seitgleichen Brustbereich zum Boden.

## „Dehnen und Kräftigen im Bein- und Hüftbereich“

Führen Sie einen Ausfallschritt aus: Lösen Sie die Ferse des hinteren Beins und schieben Sie das Knie und die Hüfte des vorderen Beines nach vorne.



Schieben Sie im Kniestand die Hüfte langsam nach vorn und ziehen Sie die Ferse langsam in Richtung Gesäß.

Beugen Sie im Seitgrätschstand ein Bein bis ca. zur halben Kniebeuge bei aufrechtem Oberkörper.



Ziehen Sie den Oberschenkel (mit Hilfe Ihrer Hände) so nah wie möglich an den Bauch. Während der Streckung des Unterschenkels verlässt der Oberschenkel diese Position nicht.

## Entspannungsübungen



Unter- und Oberschenkel bilden einen 90 Grad Winkel. Die Arme liegen neben dem Körper.

- Haben Sie Appetit auf mehr Bewegung bekommen?
- Möchten Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun?
- Wollen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre und unter Gleichgesinnten bewegen?

## Besuchen Sie die Duisburger Sportvereine mit ihren qualifizierten Angeboten!

Auskünfte erteilen Ihnen der:

**Stadtsportbund Duisburg e.V.**  
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg  
Telefon 0203 3000-811/815  
www.ssb-duisburg.de

oder alle Geschäftsstellen der:

**AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse  
Regionaldirektion  
Duisburg – Oberhausen**

Vereinsstempel:

Impressum

Herausgeber: Stadtsportbund Duisburg e.V.  
AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse  
Regionaldirektion  
Duisburg – Oberhausen

Inhalt: Christoph Gehrt-Butry

Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung  
des LandesSportBundes NRW



# Gymnastik für einen fitten Rücken

Ein tägliches  
Bewegungsprogramm  
für Geübte

Stadtsportbund  
Duisburg



Ihr Partner im Sport

## So erhöhen Sie die Wirkung der Übungen

- Wenn Sie täglich 15 Minuten statt einmal in der Woche 1 Stunde üben.
- Wenn Sie vor dem Gymnastikprogramm Ihren Körper auf die Belastung vorbereiten (aufwärmen). Dafür haben wir zwei Übungen für Sie ausgewählt.
- Vermeiden Sie Übungen, die Schmerzen bereiten! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Atmen Sie während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiter!
- Übungsdauer: Wiederholen Sie alle Übungen am Anfang zwei mal. Dehnübungen halten Sie 20 Sekunden, Kräftigungsübungen versuchen Sie bei maximaler Anspannung 15 Sekunden zu halten.
- Steigern Sie später die Wiederholungszahl der Übungen.

## Aufwärmen

Laufen Sie auf der Stelle und tippen Sie mit den Armen immer abwechselnd auf die Schultern.



Laufen Sie auf der Stelle und berühren Sie mit der Ferse eine Hand.

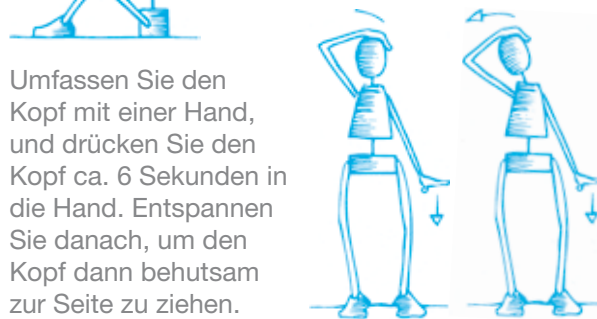
## „Dehnen und Kräftigen im oberen Rückenbereich“

Die folgenden Übungen können Sie im Sitz oder im Stand ausführen.

Halten Sie Schulter/Oberarm und Oberarm/Unterarm in einem 90 Grad Winkel. Drücken Sie mit den Ellbogen gegen einen imaginären Widerstand nach hinten und mit den Händen gegen einen Widerstand nach oben.



Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, drücken Sie den Kopf ca. 6 Sekunden gegen die Hände, entspannen Sie ca. 3 Sekunden, um danach den Kopf mit den Händen behutsam nach vorne zu drücken.



Umfassen Sie den Kopf mit einer Hand, und drücken Sie den Kopf ca. 6 Sekunden in die Hand. Entspannen Sie danach, um den Kopf dann behutsam zur Seite zu ziehen.

## „Kräftigung der Rumpfmuskulatur“

Legen Sie die Beine im 90 Grad Winkel auf einen Stuhl gegen eine Wand. Rollen Sie den Kopf und die Schultern soweit auf, dass der obere Beckenkamm auf dem Boden bleibt.



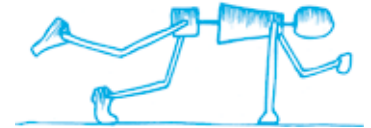
In Rückenlage und einer 90 der Beinen heben Sie das an und drehen es wechselweise nach rechts und links.



Aus der Seitenlage, mit gerader Linie der Körperlängsachse, werden beide Beine gelassen abgehoben.



Aus dem Vierfüßlerstand heben Sie die Knie vom Boden ab. Heben Sie wechselweise den rechten Arm/ das linke Bein und so weiter.



Bilden Sie mit dem Rumpf von der Hüfte bis zu den Schultern eine Linie, und heben Sie die Unterschenkel wechsel-



seitig an. Halten Sie die Spannung jeweils 6 bis 8 Sekunden.

## „Dehnen und Mobilisieren des Rückenbereichs“

In der Seitenlage ziehen Sie den oberliegenden Arm in der Verlängerung der Körperachse zum Boden.



Winkeln Sie in der Seitlage das obere Bein (rechts) an und umfassen es mit der unteren (linken) Hand. (Seitenwechsel)



Im Langsitz stellen Sie ein Bein über das gestreckte liegende. Drehen Sie nun Rumpf und Kopf und drücken Sie mit der Kraft des Ellbogens das gebeugte Bein in Richtung Oberkörper.

