

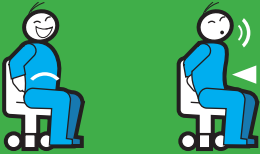
4



je 10x

**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

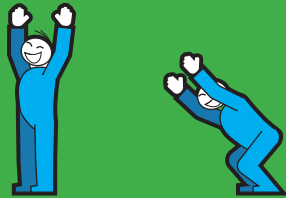
5



10x

**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

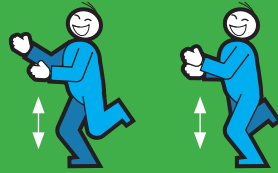
6



3x 12

**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

7



3x je 12

**EINBEINBEUGEN** (Kräftigung von Rumpf, Gesäß & Beinen): 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 mal auf und ab bewegen, mit den Armen ausbalancieren, Bein wechseln

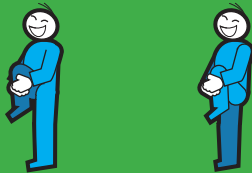
8



3x 10 sec.

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

9



je 10 sec.

**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



kurz und  
**schmerzlos**

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

**FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN MUSS ICH VIEL TRAINIEREN?  
DAS STIMMT NICHT. SCHON 9 MINUTEN TÄGLICH GEBEN  
IHREN MUSKELN NEUE KRAFT.**

Zwickt es auch Sie manchmal unangenehm „im Kreuz“? Die Lendenwirbelsäule macht sich häufig zuerst bemerkbar, wenn die Belastung zu groß und die Muskulatur zu schwach ist. Schließlich trägt sie am unteren Ende der Wirbelsäule auch die meiste Last. Zum Glück nicht ganz allein: Bauchmuskeln wie auch Gesäß- und Beinmuskeln wirken stabilisierend und unterstützend. Sie sind genauso wichtig für den aufrechten Gang, das Beugen des Rumpfes oder auch das Hochheben und Absetzen von Lasten.

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.**

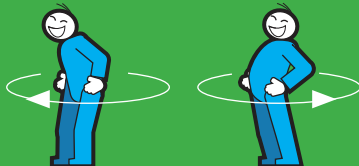
1



30x

**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

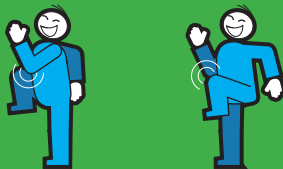
2



3x je 10

**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

3



1 min.

**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

## Impressum

BKV – Interessengemeinschaft  
Betriebliche Krankenversicherung e.V.  
Albrechtstraße 22  
10117 Berlin  
Herrn Norbert Schleert  
info@bkv-verein.de  
030 84 71 06 10

**Text und Gestaltung**  
BBGK Berliner Botschaft GmbH  
www.berliner-botschaft.de

**Ich  
mach  
mich  
stark**



**für ein gesundes Muskel- und Skelettsystem**

Eine Aktion Ihrer BKK