



Fast jeder 3. Erwachsene in Deutschland hat ständig oder oft mit Rückenproblemen zu kämpfen. Mit meinen Rückenproblemen bin ich also nicht allein, sondern "in guter Gesellschaft".

Die Gründe können ganz verschieden und vielschichtig sein: Überbelastung und Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, Bewegungsmangel und eine dadurch zu schwach ausgebildete Bauch- und Rückenmuskulatur, anhaltende Belastungssituationen durch Stress, Leistungsdruck oder psychosoziale Konflikte in der Familie oder im Beruf. Oft ist es auch eine Kombination aus diesen Faktoren.

MOTION IS MEDICINE setzt genau bei dieser Kombination an.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine ganzheitliche Rückentherapie, welche unterschiedliche Aspekte mit einbezieht, langfristig die besten Ergebnisse zeigt.

Daher basiert das neuartige Konzept auf dem Zusammenspiel von Schmerzbehandlung, Bewegung, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur sowie Entspannung. Auf diese Weise stellt MOTION IS MEDICINE mich als Patienten und meine ganzheitliche Therapie in den Mittelpunkt – mit meinem persönlichen Plan zur Stärkung des Rückens und für mehr Bewegung im Alltag.

Neben Wissen zur Anatomie der Wirbelsäule und zu möglichen Ursachen von Rückenschmerzen beinhaltet diese Broschüre alle Informationen zu MOTION IS MEDICINE und zu "Mein Plan für einen gesunden Rücken".

 $Mehr \, findest \, du \, unter \, www.djo\text{-}bewegt.de$ 

Bitte vergewissere dich bei deinem Arzt, ob alle hier genannten Übungen, Tipps und das Tragen einer Rückenorthese für dich zu empfehlen sind.

### Drei Säulen rund um meine Wirbelsäule:

## DAS IST MOTION IS MEDICINE

## Meine Rückenorthese



Die Orthese wirkt dem Schmerz entgegen, gibt mir Sicherheit und Halt.

## Meine App



Die App mit integriertem Schrittzähler zeichnet auf, wie viele Schritte ich am Tag gelaufen bin. Sie motiviert und unterstützt mich, mein Bewegungsausmaß im Alltag zu steigern.

## Mein 12-Wochen-Plan



Der 12-Wochen-Plan gibt mir gezielte Übungen, Hilfestellungen und Tipps für einen starken Rücken und den Umgang mit Stress.

### Inhalt

Mein Rücken	6
Ein kurzer Ausflug in die Anatomie	
Weber der Cehmers kommt	8
Woher der Schmerz kommt	8

### +<sup>+</sup> MOTION IS **MEDICINE**

Häufige Ursachen von Rückenschmerzen

Therapie, die mich bewegt.

Meine Rückenorthese		
Mit mehr Stabilität und Sicherheit meinen Rücken stützen		
2. Meine App		
Mit Motivation und Selbstkontrolle Schritt für Schritt		

### 3. Mein persönlicher 12-Wochen-Plan

Mit drei Elementen meinen Rücken stärken und ohne Stress den Alltag meistern:

- · Sensomotorische Rückenübungen
- Bewegung
- Entspannung

zu mehr Bewegung

11 12



### Tipps und Tricks für meinen Rücken-Alltag

Erinnerungskärtchen, die es gut mit mir meinen

### Mein Rücken

## SO FUNKTIONIERT DIE WIRBELSÄULE

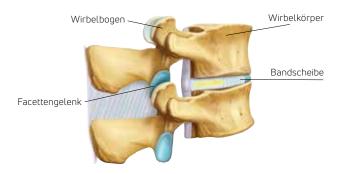
Dass wir mit minimalem Kraftaufwand aufrecht auf zwei Beinen stehen können, verdanken wir neben unserer Muskulatur auch der besonderen Form unserer Wirbelsäule. Während die Hals- und Lendenwirbelsäule leicht nach hinten gekrümmt sind, sind die Brustwirbelsäule und das Kreuzbein nach vorne geschwungen. Diese Doppel-S-Form befähigt uns, in aufrechter Position die Balance zu halten. Zudem federt sie einen Großteil der Erschütterungen ab, die durch Bewegungen ausgelöst werden und sonst unmittelbar auf unser Gehirn einwirken würden.

#### Die 5 Abschnitte der Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule besteht aus 7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln, 5 Lendenwirbeln und dem zu je einem Wirbel verknöcherten Kreuz- und Steißbein.

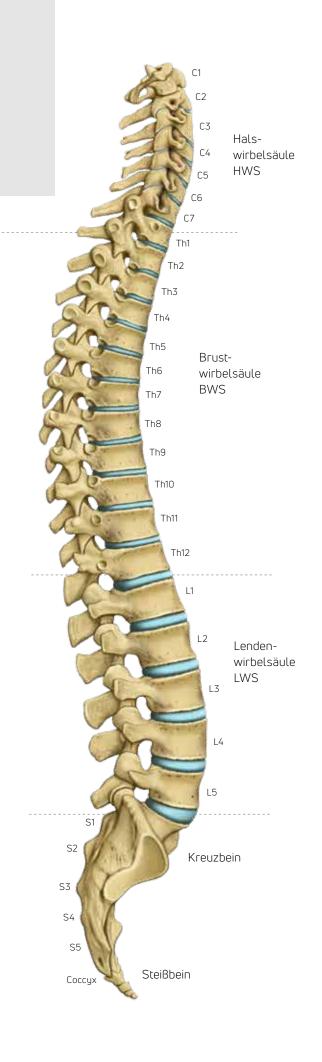
Zwischen den beweglichen Wirbeln befinden sich die Bandscheiben. Diese dienen dazu, Stöße und Erschütterungen durch Bewegung abzudämpfen.

Zusammen mit den Bandscheiben sorgen die Wirbelkörper für Stabilität und gleichzeitig Beweglichkeit der Wirbelsäule. Dadurch können wir uns strecken, beugen, seitneigen und drehen.



Die Wirbelkörper grenzen an den Wirbelbogen an. Der von den einzelnen Wirbelkörpern und vom Wirbelbogen umschlossene Bereich bildet einen unterschiedlich weiten knöchernen Ring, den Wirbelkanal, in dem das Rückenmark verläuft.

Im Schutz des Wirbelkanals, der auch Spinalkanal genannt wird, verlaufen unsere Nervenbahnen. Diese reichen vom Gehirn aus nach unten und treten jeweils zwischen den Wirbelkörpern seitlich aus, um sich in die jeweilige Körperregion zu verzweigen.



### Meine Muskulatur

## BAUCH UND RÜCKEN – EIN STARKES TEAM

#### Rückenmuskulatur

Für die Stabilität und Beweglichkeit des Rückens sorgt unsere Rückenmuskulatur. Die geraden Bauchmuskeln wirken als Gegenspieler unterstützend.

Die oberflächliche Rumpfmuskulatur verbindet die Wirbelsäule mit dem Brustkorb, mit dem Kopf sowie mit den Armen und Beinen. Rechts und links der Wirbelsäule verlaufen zwei starke Muskelstränge vom Becken bis zum Kopf. Sie sind vor allem für die Stabilität wichtig.

Neben der oberflächlichen Rückenmuskulatur spielt die tieferliegende Rückenmuskulatur eine wichtige Rolle. Diese sogenannte Rückenstrecker-Muskulatur setzt direkt an der Wirbelsäule an und hält diese aufrecht. Sie ist an allen Bewegungen der Wirbelsäule beteiligt, zum Beispiel an der Beugung nach hinten oder zur Seite sowie an der Drehung nach rechts oder links.

Die Rückenstreckmuskeln bilden dabei ein ausgeklügeltes Verspannungssystem, in dem jeder Dornfortsatz eines Wirbelkörpers mit mehreren Querfortsätzen darüber und darunter liegender Wirbelkörper durch Muskelzüge verbunden ist.

#### Bauchmuskulatur

Die Muskeln der Bauchwand sind ein wichtiger Gegenspieler der tiefer liegenden Rückenmuskulatur und haben wesentliche Aufgaben bei der Bewegung von Rumpf und Becken. Sie helfen die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu entlasten und unterstützen bei der Atmung.

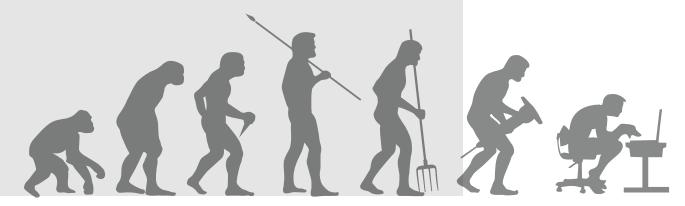
Ziehen sich die Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur und das Zwerchfell zusammen, erhöht sich der Druck in der Bauchhöhle. Durch diese sogenannte Bauchpresse versteift sich der Rumpf und die Lendenwirbelsäule wird entlastet.

Die Bauchpresse ist besonders wichtig, wenn man schwere Lasten hebt, z.B. eine Getränkekiste. Der Druck auf die Bandscheiben lässt sich so verringern und gleichzeitig muss die tiefe Rückenmuskulatur weniger als halb so viel Kraft aufwenden. Für eine gesunde, schmerzfreie Wirbelsäule sind gut trainierte Bauchmuskeln daher besonders wichtig. Eine Rückenorthese kann helfen die Bauchpresse zu unterstützen.



### Woher der Schmerz kommt

## VOLKSKRANKHEIT BEWEGUNGSMANGEL



Rückenschmerzen werden am häufigsten durch Verspannungen der Rumpfmuskulatur hervorgerufen. Auslöser sind insbesondere mangelnde Bewegung und falsche Bewegungsmuster, wie auch Übergewicht oder einseitige Belastungen.



"Menschen, die über 4 Stunden vor dem Bildschirm verbringen, haben zu 85 % öfter Beschwerden als Menschen, die nur 2 Stunden vor dem Bildschirm verbringen."

Vgl. Techniker Krankenkasse: Beweg Dich, Deutschland! TK-Bewegungsstudie (2016)

Wir sind von Natur aus nicht dafür gebaut, 6,5 Stunden am Tag zu sitzen. Unsere Vorfahren waren 10 bis 12 Stunden am Tag in Bewegung. Selbst bis zur Industrialisierung vor rund 120 Jahren waren 10 bis 12 Stunden Bewegung am Tag der Durchschnitt. Erst mit dem Einzug des Computers entwickelte sich der Bewegungsmangel zur Volkskrankheit.

Wenn der Körper langfristig nicht genug Bewegung als nötigen Ausgleich für das lange Sitzen bekommt, können neben Rückenschmerzen unter anderem auch Herz-Kreislauf- oder Stoffwechsel-Erkrankungen wie z.B. Diabetes die Folge sein.

## Wenn der Stress mir in den Rücken fällt

In vielen Fällen führt eine Kombination aus Bewegungsmangel, einseitiger Belastung und Stress zu Rückenschmerzen. Wer ständig unter Stress und Leistungsdruck steht oder familiären Konflikten ausgesetzt ist, fühlt sich unzufrieden oder gar traurig und unglücklich. Dadurch kann sich auch der Rücken verspannen, was auf Dauer zu Schmerzen führt. Die Schmerzen wiederum fördern die Unzufriedenheit der Betroffenen. So ist er schließlich da – der Teufelskreis aus Stress und Rückenschmerz.

"Fast die Hälfte der Befragten, die unter stressbedingter Erschöpfung leiden, haben oft oder ständig Rückenprobleme."

Vgl. Techniker Krankenkasse: Beweg Dich, Deutschland! TK-Bewegungsstudie (2016)



Wer unter Stress und zusätzlich unter Rückenbeschwerden leidet, fühlt sich in vielen Fällen zu erschöpft, um sich zu bewegen. Bewegungsmangel fördert die Rückenschmerzen zusätzlich. Die Betroffenen sind umso mehr in dem Teufelskreis gefangen.

Der enge Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel, Stress und Rückenschmerzen verdeutlicht, dass bei der ganzheitlichen Therapie von Rückenbeschwerden neben der Behandlung der Symptome auch die Lebenssituation des Einzelnen im Mittelpunkt stehen muss.

# Die optimale Unterstützung meiner Therapie

## MOTION IS MEDICINE – DREI SÄULEN RUND UM MEINE WIRBELSÄULE

# MeineRückenorthese

Sie stützt und stabilisiert meine Wirbelsäule. Die Schmerzlinderung wird gefördert und ich bewege mich wieder schmerzfreier. Darüber hinaus kann ich – wie zahlreiche Patienten – meine Schmerzmitteleinnahme nach und nach reduzieren, was wiederum die Lebensqualität verbessert.

Meine Rückenorthese soll mich außerdem daran erinnern, gerade zu sitzen und Gegenstände rückenschonend zu tragen oder zu heben.





"Eine Rückenorthese fördert die Mobilität des Patienten, indem die gezielte Entlastung Sicherheit gibt und durch Schmerzreduktion vermehrte Aktivität ermöglicht."

Vgl. Habetha: Sichtung, Sammlung und Auswertung der verfügbaren Belege zur Wirksamkeit von Orthesen bei Kreuzschmerz sowie bei Osteoporose. IGSF Institut für Gesundheits-Sustem-Forschung GmhH (2016)

## Wann und wie lange sollte ich meine Rückenorthese tragen?

Diese Frage kann jeder Einzelne nur individuell für sich selbst beantworten. Grundsätzlich gilt, dass die Orthese besonders dann helfen soll, wenn unter Belastung Schmerzen bestehen und eine Stütze Linderung verschafft.



# Meine App: DJObewegt

Bewegung und Beweglichkeit gehören zusammen. Das eine fördert das andere und trägt zu einer gesteigerten Lebensqualität sowie zur Schmerzlinderung bei.

Meine App mit integriertem Schrittzähler hilft mir darum bei der Selbstkontrolle und motiviert mich, jeden Tag mein persönliches Schrittziel zu erreichen. So unterstützt sie mich, meine schmerzfreie Bewegung Stück für Stück zu erhalten oder zu steigern.

Mehr Infos unter: www.djo-bewegt.de/meine-app



Lade dir die DJObewegt-App auf dein Smartphone.

"Bei der Therapie von Patienten mit
Rückenschmerz konnte durch Bewegung
nach 3 Monaten die gleiche Schmerzlinderung erreicht werden wie durch die
Gabe von Schmerzmitteln. Die Lebensqualität verbesserte sich nur bei Patienten,
die die Bewegungstherapie erhielten."

Vgl. Takahashi, et. al.: Therapeutic efficacy of nonsteroidal anti-inflammatory drug therapy versus exercise therapy in patients with chronic nonspecific low back pain. Fukushima Journal of Medical Science (2017)

# Mein persönlicher 12-Wochen-Plan

Im Durchschnitt sitzen wir 6,5 Stunden am Tag, noch dazu oft gekrümmt und verspannt. Das nimmt uns unser Rücken im wahrsten Sinne krumm. Doch dabei stellt sich die Frage: Welche Art von Bewegung ist die richtige für mich? Wie stark muss ich meinen Rücken in Bewegung bringen? Wie individuell und flexibel muss meine Rückentherapie sein? Nach Antworten auf diese Fragen sowie nach Möglichkeiten zur Diagnose, Vorbeugung und Therapie von Rückenschmerzen forscht seit 2011 das vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft initiierte Projekt "Ran Rücken".

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen sollen sowohl dem Spitzensport als auch der Gesamtgesellschaft zugutekommen. Der Fokus des Projektes liegt dabei auf der Entwicklung von Therapie- und Präventionskonzepten, die körperliche Aktivität in den Mittelpunkt stellen und in den täglichen Alltag einfließen lassen. Dazu wurde unter anderem untersucht, inwieweit Muskeln und Nervensystem, die

die Wirbelsäule stabilisieren und kontrollieren, auf körperliche Belastungen und Störreize reagieren. Als ein Ergebnis dieser Untersuchungen wurde ein Trainingsprogramm bestehend aus sensomotorischen Rückenübungen entwickelt, welches auf den nächsten Seiten näher erläutert wird. Mehr Informationen zu "Ran Rücken" erfährst du unter www.ranruecken.de.

Mit diesen sensomotorischen Übungen, Tipps wie man seine Bewegung schrittweise steigern kann, Entspannungsübungen und allerlei Wissenswertem zur Rückengesundheit begleitet der 12-Wochen-Plan dich auf deinem Weg zu einem gesunden Rücken.

Deinen persönlichen 12-Wochen-Plan erhältst du direkt von deinem behandelnden Arzt.

### Die 3 Elemente des 12-Wochen-Plans



SENSOMOTORISCHE RÜCKENÜBUNGEN



**BEWEGUNG** 



**ENTSPANNUNG** 

"30 Minuten Rückenübungen, dreimal die Woche, ausgeführt über einen Zeitraum von 3 Monaten, haben signifikant positive Auswirkungen auf Muskelkraft und -stärke sowie auf die Flexibilität der Wirbelsäule. Vor allem führen regelmäßige Übungen zu einer Schmerzlinderung und sind damit ein nützlicher therapeutischer Ansatz bei Rückenschmerzen."

Vgl. Ko, Ha, Yook, Kang: Effects of 12-week lumbar stabilization exercise and sling exercise on lumbosacral region angle, lumbar muscle strength, and pain scale of patients with chronic low back pain. Journal of Physical Therapy

### Element 1:

## Sensomotorische Rückenübungen



In "Ran Rücken" wurden ca. 8000 Personen in 34 Einzelprojekten untersucht und beraten. Ein wichtiges Ergebnis dieser Studien ist, dass ein dreimonatiges sensomotorisches Training die Kraft der Rückenstrecker deutlich verbessern kann. Zusätzlich nahmen die Schmerzen der Betroffenen ab und die Funktion der Rückenmuskulatur hat sich nachhaltig verbessert. Das auf diesen Ergebnissen aufbauende Trainingsprogramm ist ein wesentlicher Bestandteil deines Therapieplans, der dich die nächsten 12 Wochen begleiten wird.

### Was ist sensomotorisches Training?

Dieser Begriff bezeichnet Übungen, bei denen der Körper schnell und spontan auf Störreize reagieren muss und somit die tiefergelegene Rückenmuskulatur trainiert. Das kann durch Balanceakte auf weichem, wackligem Untergrund oder durch Ausgleichen von seitlichen Störungen des Gleichgewichts geübt werden.

## Wie viele verschiedene Übungen beinhaltet das Rücken-Programm?

Mein 12-Wochen-Plan besteht aus vier unterschiedlichen sensomotorischen und kräftigenden Trainingsübungen für den Rumpf:

- · 4-Füßler-Stand
- · Kreuzheben/Rudern
- · Ballen-/Fersenstand

Seitstütz

### Wie oft sollte ich die Übungen durchführen?

Die besten Erfolge werden erzielt, wenn die Übungen selbstständig 3 × pro Woche über 12 Wochen mit einer Dauer von jeweils 30 Minuten durchgeführt werden.

### Brauche ich für die Übungen spezielles Trainingsmaterial?

Bei einigen Übungen empfiehlt sich eine instabile Unterlage (z.B. Weichschaummatte oder Kissen), um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Zusätzlich können Kleinhanteln oder alternativ gefüllte Wasserflaschen bei einigen Übungen verwendet werden. Jedoch sollte das Gewicht mit dem Arzt bestimmt werden.







Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
4-FÜSSLER-STAND L	Knie dich mit allen Vieren auf den Boden.  Stelle die Knie hüftbreit auseinander und stütze dich mit deinen Fäusten schulterbreit ab.  Halte den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.	Wechsel von Katzenbuckel und Pferderücken (Hohlkreuzposition) im 4-Füßler-Stand.  Kehre zwischen den Wechseln immer wieder in die Ausgangsposition zurück.  Halte den Kopf während der Übung still.	nicht erforderlich	Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
KREUZHEBEN/RUDERN <b>2</b>	Stelle deine Füße parallel und hüftbreit auf und beuge leicht deine Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.	Rudern im hüftbreiten Stand mit Zusatzlast.  Ziehe die gestreckten Arme ähnlich wie bei einem Ruderzug nach hinten und die Zusatzlast bis an den Körper (Schulterblätter zusammenführen).  Führe die Arme/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück.  Halte Rumpf und Beine während der Übung still.	()=()	Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	inheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich hüftbreit auf und beuge leicht deine Knie (< 20°).  Stütze deine Hände in die Hüfte, halte den Oberkörper aufrecht und richte den Blick nach vorne.	Beidbeiniger Stand und Wechsel von Ballen- und Zehenstand.  Wechsle vom Ballen- in den Fersenstand.  Hebe im Ballenstand die Fersen so weit wie möglich und im Fersenstand die Zehen so weit wie möglich.  Verändere die Position deiner Beine und deines Rumpfes nicht.	nicht erforderlich	Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 10 Wdh. Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
SEITSTÜTZ <b>4</b>	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz.  Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der andere Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine liegen übereinander, die Knie- und Hüftgelenke werden ungefähr rechtwinklig angebeugt.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.	(Kurzer) Seitstütz mit Becken lösen und absenken.  Drücke dich dabei aus der Schulter raus.  Achte darauf, dass der Ellenbogen sich direkt unter der Schulter befindet und das Becken in der Bewegung nicht rotiert.	nicht erforderlich	Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	einheiten
4-FÜSSLER-STAND <b>L</b>	Knie dich mit allen Vieren auf den Boden. Stelle die Knie hüftbreit auseinander und stütze dich mit deinen Fäusten schulterbreit ab. Halte den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.	Beugen und Strecken des diagonalen Armes/Beines im 4-Füßler-Stand.  Führe zunächst diagonal Arm und Bein zur Körpermitte und dann jeweils gestreckt nach oben (z.B. rechter Arm und linkes Bein).  Halte Rumpf und Kopf während der Übung still und den stützenden Arm gestreckt.	nicht erforderlich	Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
KREUZHEBEN/RUDERN 6	Stelle deine Füße parallel und hüftbreit auf und beuge leicht deine Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.  Verwende bei dieser Übung eine instabile Unterlage unter deinen Füßen.	Rudern im hüftbreiten Stand mit Zusatzlast auf instabiler Unterlage.  Ziehe die gestreckten Arme ähnlich wie bei einem Ruderzug nach hinten und die Zusatzlast bis an den Körper (Schulterblätter zusammenführen).  Führe die Arme/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück.  Halte Rumpf und Beine während der Übung still.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	einheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich hüftbreit auf und beuge leicht deine Knie (< 20°).  Stütze deine Hände in die Hüfte, halte den Oberkörper aufrecht und richte den Blick nach vorne.  Verwende bei dieser Übung eine instabile Unterlage unter deinen Füßen.	Beidbeiniger Stand und Wechsel von Ballen- und Zehenstand auf instabiler Unterlage.  Wechsle vom Ballen- in den Fersenstand.  Hebe im Ballenstand die Fersen so weit wie möglich und im Fersenstand die Zehen so weit wie möglich.  Verändere die Position deiner Beine und deines Rumpfes nicht.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 10 Wdh. Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten	
SEITSTÜTZ <b>4</b>	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz.  Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der andere Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine liegen übereinander, die Knie- und Hüftgelenke werden ungefähr rechtwinklig angebeugt.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.	Seitstütz mit Becken gehoben halten.  Hebe das Becken in Verlängerung des Rumpfes vom Boden und halte die Position für 30 Sekunden.	nicht erforderlich	Umfang:	3 Sätze 30 Sek. pro Seite max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungs	einheiten
4-FÜSSLER-STAND L	Knie dich mit allen Vieren auf den Boden.  Stelle die Knie hüftbreit auseinander und stütze dich mit deinen Fäusten schulterbreit ab.  Halte den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Verwende bei dieser Übung eine instabile Unterlage unter deinen Knien.	Heben und Senken des diagonalen Armes/Beines im 4-Füßler-Stand auf instabiler Unterlage. Führe zunächst diagonal Arm und Bein zur Körpermitte und dann jeweils gestreckt nach oben. Halte Rumpf und Kopf während der Übung still und den stützenden Arm gestreckt.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.



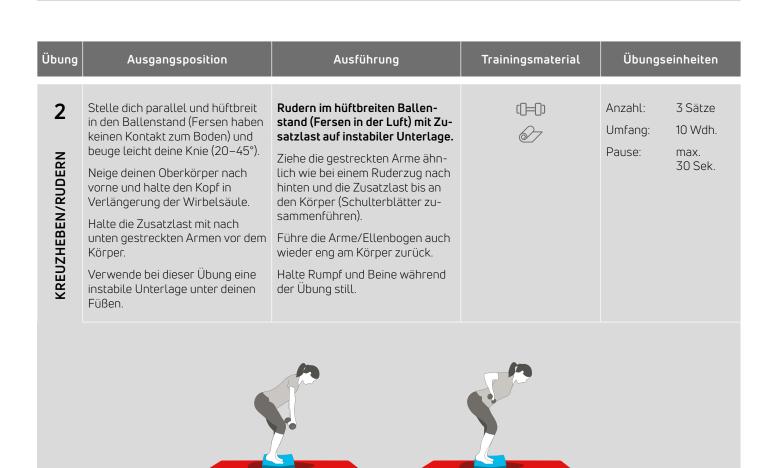


Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheit	en
KREUZHEBEN/RUDERN <b>C</b>	Stelle dich parallel und hüftbreit in den Ballenstand (Fersen haben keinen Kontakt zum Boden) und beuge leicht deine Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.	Rudern im hüftbreiten Ballenstand (Fersen in der Luft) mit Zusatzlast.  Ziehe die gestreckten Arme ähnlich wie bei einem Ruderzug nach hinten und die Zusatzlast bis an den Körper (Schulterblätter zusammenführen).  Führe die Arme/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück.  Halte Rumpf und Beine während der Übung still.		Anzahl: 3 Sät: Umfang: 10 Wo Pause: max. 30 Se	dh.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten	
BALLEN-/FERSENSTAND &	Stelle dich auf ein Bein und beuge leicht das Knie (< 20°). Stütze dich bei Bedarf an der Wand ab.  Strecke das andere Bein (Spielbein) leicht nach hinten mit der Fußspitze nach vorne.  Stütze deine Hände in die Hüfte, halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.	Einbeinstand mit Hüftabduktion des Spielbeines.  Hebe und senke abwechselnd das Spielbein, ohne dabei deinen Rumpf zu bewegen.  Beim Heben wird das gestreckte Spielbein seitlich gehoben, beim Senken wird es zum Standbein zurückgeführt.	nicht erforderlich	Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
<b>4</b> ZLÜTSTIBS	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz.  Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der andere Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine liegen übereinander, die Knie- und Hüftgelenke werden ungefähr rechtwinklig angebeugt.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.	Seitstütz mit Becken heben und senken.  Hebe das Becken so hoch wie möglich aus der angehobenen Situation und senke es in Verlängerung zum Rumpf wieder ab.  Achte darauf, dass das Becken während der Übung keinen Kontakt zum Boden hat.	nicht erforderlich	Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. pro Seite Pause: max. 30 Sek.

Begib dich mit allen Vieren auf den Boden.  Stütze deine Füße in hüftbreitem Abstand und die Fäuste in schulterbreiter Position ab.  Die Knie berühren den Boden nicht.  Halte den Rücken gerade und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.  Diagonale Arm- und Beinstreckung mit aufgestützten Händen und Füßler-Stand.  Strecke diagonal Arm und Bein nach oben.  Vermeide es, Hand und Fußler-Stand.  Vermeide es, Hand und Fußler-Stand.  Halte den Kopf still und achte darauf, dass dein Becken nicht seitlich abkippt.  Anzahl: 3 Sätze  Umfang: 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.)  Pause: max. 30 Sek.	Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten	
	4-FÜSSLER-STAND <b>L</b>	den Boden.  Stütze deine Füße in hüftbreitem Abstand und die Fäuste in schulterbreiter Position ab.  Die Knie berühren den Boden nicht.  Halte den Rücken gerade und den Kopf in der Verlängerung der	ckung mit aufgestützten Händen und Füßen im 4-Füßler-Stand.  Strecke diagonal Arm und Bein nach oben.  Vermeide es, Hand und Fuß abzusetzen.  Halte den Kopf still und achte darauf, dass dein Becken nicht	nicht erforderlich	Umfang:	5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max.



Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	einheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich auf ein Bein und beuge leicht das Knie (< 20°).  Das andere Bein (Spielbein) bleibt gestreckt und zeigt leicht nach hinten mit der Fußspitze nach vorne. Ziehe die Zehenspitzen des Spielbeines an.  Stütze deine Hände in die Hüfte, halte den Oberkörper aufrecht und leicht nach vorne gebeugt und deinen Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Einbeinstand mit Hüftabduktion und Extension des Spielbeins. Führe das gestreckte Spielbein erst nach hinten und dann zur Seite. Dein Oberkörper bleibt aufrecht.	nicht erforderlich	Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.
		•	9		

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
<b>4</b> ZLÜTSTIƏS	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz.  Der stützende Ellenbogen ist direkt unter der Schulter, der andere liegt am Oberkörper.  Verwende unter dem stützenden Ellenbogen eine instabile Unterlage.  Die Beine übereinander, Knie rechtwinklig angebeugt.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.	Seitstütz mit Becken heben und senken auf instabiler Unterlage.  Drücke dich aus der Schulter raus und hebe das Becken so hoch wie möglich aus der angehobenen Situation und senke es in Verlängerung zum Rumpf wieder ab.  Achte darauf, dass das Becken während der Übung keinen Kontakt zum Boden hat.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. Pause: max. 30 Sek.
	gerichtet.			

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten	
4-FÜSSLER-STAND L	Begib dich mit allen Vieren auf den Boden.  Stütze deine Füße in hüftbreitem Abstand und die Fäuste in schulterbreiter Position ab.  Die Knie berühren den Boden nicht.  Halte den Rücken gerade und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.  Verwende bei dieser Übung eine instabile Unterlage unter deinen Füßen.	Diagonale Arm- und Beinstre- ckung mit aufgestützten Händen und Füßen im 4-Füßler-Stand auf instabiler Unterlage.  Strecke diagonal Arm und Bein nach oben.  Vermeide es, Hand und Fuß abzusetzen.  Halte den Kopf still und achte darauf, dass dein Becken nicht seitlich abkippt.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.





Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	einheiten
KREUZHEBEN/RUDERN C	Stelle deine Füße parallel und hüftbreit auf und beuge leicht deine Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.	Einarmiges Rudern im hüftbreiten Stand mit Zusatzlast. Rudere abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm. Der gestreckte Arm wird ähnlich wie bei einem Ruderzug nach hinten und die Zusatzlast bis an den Körper gezogen (Schulterblätter zusammenführen). Führe den Arm/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück. Halte Rumpf und Beine während der Übung still.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	inheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich auf ein Bein und beuge leicht das Knie (< 20°).  Das andere Bein (Spielbein) bleibt gestreckt und zeigt leicht nach hinten mit der Fußspitze nach vorne. Ziehe die Zehenspitzen des Spielbeines an.  Stütze deine Hände in die Hüfte, halte den Oberkörper aufrecht und leicht nach vorne gebeugt und deinen Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.  Verwende bei dieser Übung eine instabile Unterlage unter deinen Füßen.	Einbeinstand mit Hüftabduktion und Extension des Spielbeines auf instabiler Unterlage. Führe das gestreckte Spielbein erst nach hinten und dann zur Seite. Dein Oberkörper bleibt aufrecht.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	einheiten
SEITSTÜTZ <b>4</b>	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz. Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der nicht stützende Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine sind gestreckt, das obere Bein steht vor dem unteren.  Ellenbogen und Knie dürfen bei Bedarf weich unterlagert werden.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.	Seitstütz mit gestreckten Beinen und Becken halten.  Drücke dich aus der Schulter raus und hebe das Becken in Verlängerung des Rumpfes vom Boden. Halte die Position für 30 Sekunden.  Achte darauf, dass das Becken in der Bewegung nicht rotiert.	nicht erforderlich	Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 30 Sek. pro Seite max. 30 Sek.



Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten	
4-FÜSSLER-STAND L	Begib dich mit allen Vieren auf den Boden. Stütze deine Füße in hüftbreitem Abstand und die Fäuste in schulterbreiter Position ab. Die Knie berühren den Boden nicht. Halte den Rücken gerade und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Rumpfrotation im 4-Füßler-Stand mit gestützten Händen und Füßen.  Strecke zunächst einen Arm nach vorne und hebe ihn dann nach außen, sodass dein Rumpf rotiert. Folge der Bewegung mit dem Kopf.  Achte darauf, dass dein Becken nicht abkippt.  Dein Rücken sollte gerade und dein stützender Arm gestreckt bleiben.	nicht erforderlich	Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungsei	nheiten
KREUZHEBEN/RUDERN C	Stelle dich parallel und hüftbreit in den Ballenstand und beuge leicht deine Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.	Einarmiges Rudern mit Rumpfrotation im hüftbreiten Ballenstand (Fersen in der Luft) mit Zusatzlast. Rudere abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm. Drehe nach jedem Ruderzug (Arm ist am Körper) den Rumpf zur ge- öffneten Seite (Arm am Körper). Rotiere dabei nicht mit dem Becken. Führe die Arme/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück.		Umfang:	3 Sätze 5 Wdh. oro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	einheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich mit einem Bein auf den Boden in den Ballenstand und beuge leicht das Knie (< 20°).  Das andere Bein (Spielbein) bleibt gestreckt und zeigt leicht nach hinten mit der Fußspitze nach vorne. Ziehe die Zehenspitzen des Spielbeines an.  Stütze deine Hände in die Hüfte, halte den Oberkörper aufrecht und leicht nach vorne gebeugt und deinen Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Einbeinballenstand (Ferse in der Luft) mit Hüftabduktion und Extension des Spielbeines. Führe das gestreckte Spielbein erst nach hinten und dann zur Seite. Dein Oberkörper bleibt aufrecht.	nicht erforderlich	Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungsı	einheiten
SEITSTÜTZ <b>4</b>	Gehe in den Seitstütz.  Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der andere Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine sind gestreckt, das obere Bein steht vor dem unteren.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.  Verwende bei dieser Übung eine instabile Unterlage unter dem Ellenbogen.	Seitstütz mit gestreckten Beinen und Becken gehoben halten auf instabiler Unterlage.  Drücke dich aus der Schulter raus und hebe das Becken in Verlängerung des Rumpfes vom Boden. Halte die Position für 30 Sekunden.  Achte darauf, dass das Becken in der Bewegung nicht rotiert.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 30 Sek. pro Seite max. 30 Sek.

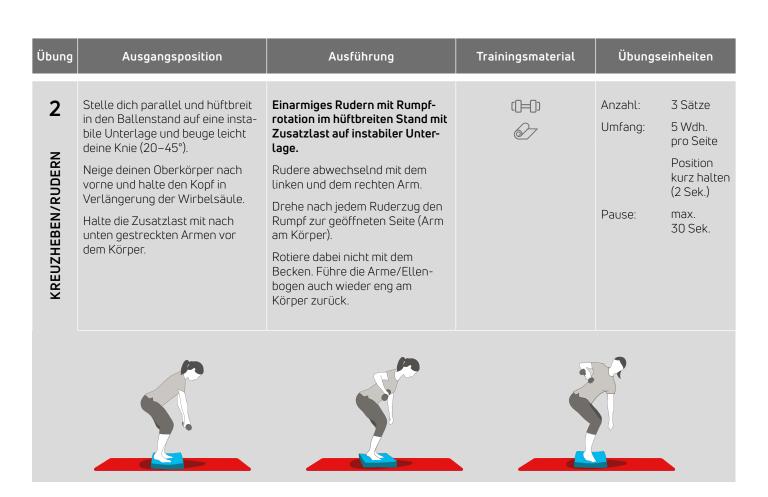
Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
4-FÜSSLER-STAND L	Begebe dich mit allen Vieren auf den Boden.  Stütze deine Füße in hüftbreitem Abstand und die Fäuste in schulterbreiter Position ab.  Die Knie berühren den Boden nicht.  Halte den Rücken gerade und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.  Stütze bei dieser Übung deine Füße auf eine instabile Unterlage.	Rumpfrotation im 4-Füßler-Stand mit gestützten Händen und Füßen auf instabiler Unterlage.  Strecke zunächst einen Arm nach vorne und hebe ihn dann nach außen, so dass dein Rumpf rotiert. Folge der Bewegung mit dem Kopf.  Achte darauf, dass dein Becken nicht abkippt.  Dein Rücken sollte gerade und dein stützender Arm gestreckt bleiben.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
KREUZHEBEN/RUDERN C	Stelle deine Füße parallel und hüftbreit auf eine instabile Unterlage und beuge leicht deine Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.	Einarmiges Rudern mit Rumpfrotation im hüftbreiten Stand mit Zusatzlast auf instabiler Unterlage.  Rudere abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm.  Drehe nach jedem Ruderzug den Rumpf zur geöffneten Seite (Arm am Körper).  Rotiere dabei nicht mit dem Becken. Führe die Arme/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück.		Anzahl: 3 Sätze  Umfang: 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.)  Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich mit einem Bein auf eine instabile Unterlage in den Ballenstand und beuge leicht das Knie (< 20°).  Das andere Bein (Spielbein) bleibt gestreckt und zeigt leicht nach hinten mit der Fußspitze nach vorne. Ziehe die Zehenspitzen des Spielbeines an.  Stütze deine Hände in die Hüfte, halte den Oberkörper aufrecht und leicht nach vorne gebeugt und deinen Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Einbeinballenstand (Ferse in der Luft) mit Hüftabduktion und Extension des Spielbeines auf instabiler Unterlage.  Führe das gestreckte Spielbein erst nach hinten und dann zur Seite.  Dein Oberkörper bleibt aufrecht.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
SEITSTÜTZ <b>4</b>	Gehe in den Seitstütz.  Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der nicht stützende Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine sind gestreckt, das obere Bein steht vor dem unteren. Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne ge- richtet.  Verwende bei dieser Übung eine instabile Unterlage unter dem Ellenbogen.	Seitstütz mit gestreckten Beinen und Becken heben/senken.  Drücke dich aus der Schulter raus und hebe das Becken in Verlängerung des Rumpfes vom Boden. Halte die Position für 30 Sekunden.  Achte darauf, dass das Becken in der Bewegung nicht rotiert.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 30 Sek. pro Seite Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	einheiten
4-FÜSSLER-STAND <b>L</b>	Begib dich mit allen Vieren auf den Boden.  Strecke deine Beine und stütze dich mit deinen Füßen in hüftbreiter Position auf einer instabilen Unterlage ab.  Stütze dich mit deinen Ellenbogen in schulterbreiter Position ab.	Unterarmstütz mit wechselseitigem Heben der Beine auf instabiler Unterlage.  Hebe deine Beine wechselseitig, drücke dich dabei aus deinen Schultern raus.  Achte darauf, dass dein Becken nicht abkippt und vermeide es, Hand und Fuß abzusetzen.  Richte deinen Blick nach unten und halte deinen Rumpf stabil.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.



Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich parallel und hüftbreit in den Ballenstand auf eine instabile Unterlage. Halte die Arme neben dem Körper und die Zusatzlast in den Händen. Halte deinen Oberkörper aufrecht und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Kniebeugen im Ballenstand (Fersen in der Luft) mit optio- naler Zusatzlast auf instabiler Unterlage. Gehe in die Kniebeuge, so dass im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht. Die Knie überragen nicht die Zehenspitzen. Schiebe das Gesäß nach hinten und halte deinen Oberkörper aufrecht.	(D=D) optional	Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseir	nheiten
SEITSTÜTZ <b>4</b>	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz. Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der nicht stützende Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine sind gestreckt, das obere Bein ist abgehoben.  Ellenbogen und Knie dürfen bei Bedarf weich unterlagert werden.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.	Seitstütz mit gestreckten Beinen – oberes Bein abgehoben mit Becken heben und senken.  Drücke dich aus der Schulter raus und hebe das Becken so hoch wie möglich aus der angehobenen Situation und senke es in Verlängerung zum Rumpf wieder ab. Lasse das Bein dabei abgehoben.  Achte darauf, dass das Becken während der Übung keinen Kontakt zum Boden hat und in der Bewegung nicht rotiert.	nicht erforderlich	Umfang: 1 Pause: r	3 Sätze 10 Wdh. oro Seite max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	inheiten
4-FÜSSLER-STAND L	Begib dich mit allen Vieren auf den Boden.  Strecke deine Beine und stütze dich mit deinen Füßen in hüftbreiter Position ab.  Stütze dich mit deinen Ellenbogen in schulterbreiter Position auf einer instabilen Unterlage ab.	Unterarmstütz mit diagonalem Heben des Armes und Beines auf instabiler Unterlage.  Hebe diagonal Arm und Bein.  Achte darauf, dass dein Becken nicht abkippt und vermeide es, Hand und Fuß abzusetzen.  Richte deinen Blick nach unten und halte deinen Rumpf stabil.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	inheiten
KREUZHEBEN/RUDERN <b>2</b>	Stelle dich mit einem Bein auf den Boden und beuge leicht dein Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.	Einarmiges Rudern mit Rumpfrotation im Einbeinstand mit Zusatzlast.  Rudere abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm.  Drehe nach jedem Ruderzug (Arm ist am Körper) den Rumpf zur geöffneten Seite (Arm am Körper).  Rotiere dabei nicht mit dem Becken.  Führe die Arme/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
BALLEN-/FERSENSTAND &	Stelle dich parallel und hüftbreit in den Ballenstand auf eine instabile Unterlage.  Halte die Arme neben dem Körper und die Zusatzlast in den Händen.  Halte deinen Oberkörper aufrecht und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Kniebeugen im Ballenstand (Fersen in der Luft) mit optionaler Zusatzlast und Beckenkippung auf instabiler Unterlage.  Gehe in die Kniebeuge, so dass im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht. Die Knie überragen nicht die Zehenspitzen.  Schiebe das Gesäß nach hinten und halte deinen Oberkörper aufrecht. Kippe nun dein Becken nach vorne und nach hinten, so dass du dich zwischen einem leichten Hohlkreuz und einer Rundrückenposition hin und her bewegst.	(口口) optional	Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. pro Seite Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
4 ZIŅISIISS	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz. Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der nicht stützende Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine sind gestreckt, das obere Bein ist abgehoben.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.  Verwende bei dieser Übung eine instabile Unterlage unter den Ellenbogen.	Seitstütz mit gestreckten Beinen, oberes Bein abgehoben, Becken heben/senken.  Drücke dich aus der Schulter raus und hebe das Becken so hoch wie möglich aus der angehobenen Situation und senke es in Verlängerung zum Rumpf wieder ab. Lasse das Bein dabei abgehoben.  Achte darauf, dass das Becken während der Übung keinen Kontakt zum Boden hat und in der Bewegung nicht rotiert.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 10 Wdh. pro Seite Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
4-FÜSSLER-STAND L	Begebe dich mit allen Vieren auf den Boden.  Strecke deine Beine und stütze dich mit deinen Füßen in hüftbreiter Position ab.  Stütze dich mit deinen Ellenbogen in schulterbreiter Position auf einer instabilen Unterlage ab.	Unterarmstütz mit Heben eines Armes und Rumpfrotation auf instabiler Unterlage. Strecke zunächst einen Arm nach vorne und hebe ihn dann nach außen, so dass dein Rumpf rotiert. Folge der Bewegung mit dem Kopf. Halte deinen Rumpf stabil und vermeide es, die Hand abzusetzen.		Anzahl: 3 Sätze  Umfang: 5 Wdh. pro Seite  Position kurz halten (2 Sek.)  Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	einheiten
KREUZHEBEN/RUDERN <b>2</b>	Stelle dich mit einem Bein auf den Boden in den Ballenstand (Ferse in der Luft) und beuge leicht dein Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.	Einarmiges Rudern mit Rumpfrotation im Einbeinballenstand mit Zusatzlast.  Rudere abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm.  Drehe nach jedem Ruderzug (Arm ist am Körper) den Rumpf zur geöffneten Seite (Arm am Körper).  Rotiere dabei nicht mit dem Becken.  Führe die Arme/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	einheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich auf ein Bein, dabei zeigt die Fußspitze nach vorne. Stütze deine Arme in die Hüfte und halte deinen Oberkörper aufrecht und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Einbeinige Kniebeugen.  Gehe in die Kniebeuge, so dass im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht. Die Knie überragen nicht die Zehenspitzen.  Schiebe das Gesäß nach hinten und halte deinen Oberkörper aufrecht.	nicht erforderlich	Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungs	einheiten
SEITSTÜTZ <b>4</b>	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz. Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der nicht stützende Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine sind gestreckt, das obere Bein ist abgehoben.  Ellenbogen und Knie dürfen bei Bedarf weich unterlagert werden.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.	Seitstütz, oberes Bein und Arm anheben und beugen/strecken. Führe den oberen Arm und das obere Bein zunächst vor dem Körper zueinander. Strecke anschließend den oberen Arm und das obere Bein in Verlängerung des Rumpfes.  Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt und dein Becken nicht rotiert.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 10 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
4-FÜSSLER-STAND L	Begebe dich mit allen Vieren auf den Boden.  Strecke deine Beine und stütze dich mit deinen Füßen in hüftbreiter Position ab.  Stütze dich mit deinen Ellenbogen in schulterbreiter Position auf einer instabilen Unterlage ab.	Unterarmstütz mit diagonalem Heben des Armes und Beines mit Rumpfrotation auf instabiler Unterlage.  Hebe diagonal Arm und Bein. Strecke zunächst den Arm nach vorne und hebe ihn dann nach außen, sodass dein Rumpf rotiert. Folge der Bewegung mit dem Kopf.  Halte deinen Rumpf stabil und vermeide es, Hand und Fuß abzusetzen. Wechsle die Seiten, indem du immer wieder zur Ausgangsposition zurückkehrst.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungse	inheiten
KREUZHEBEN/RUDERN <b>C</b>	Stelle dich mit einem Bein auf eine instabile Unterlage und beuge leicht dein Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.	Einarmiges Rudern mit Rumpfrotation im Einbeinstand mit Zusatzlast auf instabiler Unterlage. Rudere abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm. Drehe nach jedem Ruderzug (Arm ist am Körper) den Rumpf zur geöffneten Seite (Arm am Körper). Rotiere dabei nicht mit dem Becken. Führe die Arme/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich auf ein Bein, dabei zeigt die Fußspitze nach vorne. Halte die Arme neben dem Körper und die Zusatzlast in den Händen. Halte deinen Oberkörper aufrecht und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Einbeinige Kniebeugen mit Zusatzlast.  Gehe in die Kniebeuge, so dass im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht. Die Knie überragen nicht die Zehenspitzen.  Schiebe das Gesäß nach hinten und halte deinen Oberkörper aufrecht.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungs	einheiten
<b>4</b> ZIÜTSTIBS	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz. Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der nicht stützende Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine sind gestreckt, das obere Bein ist abgehoben.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.  Verwende bei dieser Übung eine instabile Unterlage unter dem Ellenbogen.	Seitstütz, oberes Bein und Arm anheben und beugen/strecken auf instabiler Unterlage Führe den oberen Arm und das obere Bein zunächst vor dem Körper zueinander. Strecke anschließend den oberen Arm und das obere Bein in Verlängerung des Rumpfes.  Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt und dein Becken nicht rotiert.		Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 10 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
4-FÜSSLER-STAND L	Begib dich mit allen Vieren auf den Boden.  Strecke deine Beine und stütze dich mit deinen Füßen in hüftbreiter Position ab.  Stütze dich mit gestreckten Armen in schulterbreiter Position auf einer instabilen Unterlage ab.	Liegestütz und Arm wechselseitig heben auf instabiler Unterlage.  Führe einen Liegestütz durch.  Strecke in der Ausgangsposition einen Arm nach oben.  Richte deinen Blick nach unten und halte deinen Oberkörper gerade.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
KREUZHEBEN/RUDERN C	Stelle dich mit einem Bein in den Ballenstand auf eine instabile Unterlage und beuge leicht dein Knie (20–45°).  Neige deinen Oberkörper nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.  Halte die Zusatzlast mit nach unten gestreckten Armen vor dem Körper.	Einarmiges Rudern mit Rumpfrotation im Einbeinballenstand mit Zusatzlast auf instabiler Unterlage.  Rudere abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm.  Drehe nach jedem Ruderzug (Arm ist am Körper) den Rumpf zur geöffneten Seite (Arm am Körper).  Rotiere dabei nicht mit dem Becken.  Führe die Arme/Ellenbogen auch wieder eng am Körper zurück.		Anzahl: 3 Sätze Umfang: 5 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten
BALLEN-/FERSENSTAND 6	Stelle dich auf einer instabilen Unterlage auf ein Bein, dabei zeigt die Fußspitze nach vorne. Halte die Arme neben dem Körper und die Zusatzlast in den Händen. Halte deinen Oberkörper aufrecht und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Einbeinige Kniebeugen mit Zusatzlast auf instabiler Unterlage. Gehe in die Kniebeuge, so dass im Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht. Die Knie überragen nicht die Zehenspitzen. Schiebe das Gesäß nach hinten und halte deinen Oberkörper aufrecht.		Anzahl: 3 Sätze  Umfang: 5 Wdh. pro Seite  Position kurz halten (2 Sek.)  Pause: max. 30 Sek.

Übung	Ausgangsposition	Ausführung	Trainingsmaterial	Übungseinheiten	
SEITSTÜTZ	Gehe auf dem Boden in den Seitstütz. Der stützende Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter, der nicht stützende Arm liegt auf dem Oberkörper.  Die Beine sind gestreckt, das obere Bein ist abgehoben.  Ellenbogen und Knie dürfen bei Bedarf weich unterlagert werden.  Halte den Oberkörper aufrecht und den Blick nach vorne gerichtet.	Seitstütz, Becken heben/senken abwechselnd mit Arm und Bein beugen/strecken.  Drücke dich aus der Schulter raus und wechsle zwischen Beugen und Strecken des oberen Armes und Beines und Heben und Senken des Beckens.  Führe den oberen Arm und das obere Bein zunächst vor dem Körper zueinander und strecke es anschließend wieder. Senke das Becken Richtung Boden und hebe es wieder an. Achte darauf, dass das Becken während der Übung keinen Kontakt zum Boden hat und stabil bleibt.	nicht erforderlich	Anzahl: Umfang: Pause:	3 Sätze 10 Wdh. pro Seite Position kurz halten (2 Sek.) max. 30 Sek.
UTIU SLADIL DIEIDI.					

## Element 2: Bewegung



### Welche Sportarten eignen sich gegen Rückenschmerzen?

Grundsätzlich eignen sich alle Sportarten, die auch die Bauch- und Rückenmuskulatur stärken und den Rumpf stabilisieren, ohne dabei die Wirbelsäule zu sehr zu belasten:

- Aquafitness entlastet die Wirbelsäule
- Tanzen macht Spaß und schult Körperwahrnehmung sowie Koordination
- Wandern und Nordic Walking aktivieren die Rückenmuskeln und Wirbelgelenke
- Radfahren schont Gelenke und entlastet die Wirbelsäule
- Skilanglauf trainiert als rückenfreundliche Wintersportart die tiefen Rückenmuskeln
- Yoga, Tai Chi und Qigong sorgen für Entspannung und ein besseres Körperbewusstsein
- Joggen mit geeignetem Schuhwerk federt die Bewegungen ab, ohne den Rücken zu belasten
- · Schwimmen stärkt Ausdauer und Muskeln

"Schmerzen, Einschränkungen, Lebensqualität und Angstvermeidung verbessern sich durch Laufen oder Bewegung bei Rückenschmerzen. Gehen kann als eine kostengünstige Alternative zu anderen körperlichen Aktivitäten angesehen werden."

Vgl. Vanti, Andreatta, Borghi, Guccione, Pillastrini, Bertozzi: The effectiveness of walking versus exercise on pain and function in chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. Disability and Rehabilitation (2017)

### 10.000 Schritte am Tag:

## Die beste Therapie gegen Schmerzen beim Gehen – das Gehen selbst

Ein Büroangestellter läuft im Durchschnitt ca. 1.500 Schritte am Tag. Nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sind dagegen 10.000 Schritte täglich das ideale Maß, um langfristig gesund zu bleiben.

Bereits moderate Bewegung im Alltag verbessert die Gesundheit demnach wesentlich. Mit Hilfe der folgenden Tipps lassen sich mehr Schritte ganz automatisch in den persönlichen und beruflichen Alltag integrieren. Dein Schrittzähler ist dabei ein nützlicher Begleiter, der außerdem für zusätzliche Motivation sorgt, um die am Anfang gesetzten Ziele nach und nach zu steigern.



## 12 Tipps, wie ich dem 10.000-Schritte-Ziel "Schritt für Schritt" näher komme

### Im persönlichen Alltag:

- 1. Ich gehe beim Zähneputzen auf und ab.
- 2. Ich positioniere meinen Wecker und meine Fernbedienung einige Schritte außer Reichweite.
- 3. Ich verwende ein Hörbuch im Gehen statt ein Buch auf dem Sofa.
- 4. Ich treffe meine Freunde nicht immer im Bistro, auch Plaudern beim Laufen macht Spaß.
- 5. Ich verzichte auf Aufzüge und Rolltreppen und nehme stattdessen die Treppe.
- 6. Ich bleibe in öffentlichen Verkehrsmitteln stehen.

### Im Büro und bei der Arbeit:

- 7. Ich wähle einen "bewegenderen" Weg zur Arbeit (zu Fuß gehen, mit dem Fahrrad fahren, eine U-Bahn- oder Busstation früher aussteigen, einen Parkplatz suchen, der ca. 10 Minuten vom Arbeitsplatz entfernt liegt).
- 8. Ich erledige Besprechungen und Telefonate vorwiegend im Stehen oder im Aufund Abgehen.
- 9. Ich platziere meinen Drucker ein paar Schritte weiter entfernt von meinem Arbeitsplatz.
- 10. Ich mache in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang als festes Ritual.
- 11. Ich gehe beim Nachdenken und Brainstormen ein paar Schritte und fördere dabei gleichzeitig meine Kreativität.
- 12. Ich setze mir im Kalender Notizen zur Erinnerung: pro Stunde 40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen und 5 Minuten gehen.\*



<sup>\*</sup> Am Ende dieser Broschüre befinden sich weitere Notizen, die im Alltag an die Rückengesundheit erinnern sollen. Als ausgeschnittene Erinnerungskärtchen sollten sie wie Post-its besonders an Stellen angebracht werden, wo sie öfters am Tag gesehen werden.

# Element 3: Entspannung



Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können gute Dienste beim Schmerzmanagement leisten und werden auch gerne bei Schlafstörungen angewendet. Die folgenden einfachen Entspannungsübungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

### Die richtige Atmung als Schlüssel zum Erfolg

Die 12 beschriebenen Atemübungen helfen beim Lösen von Verspannungen und tragen wesentlich dazu bei, Rückenschmerzen zu vermeiden oder auch akute Beschwerden zu lindern. Der Versuch, 12 Wochen hinweg jede Woche ein neue Übung zu lernen und die Stufen somit Schritt für Schritt zu steigern, ist also sicher lohnenswert.

## Was sollte ich bei der Ausführung der Übungen beachten?

- Ich suche mir einen ruhigen Ort mit frischer Atemluft.
- Ich nehme eine möglichst gerade Körperhaltung ein.
- Ich schließe die Augen bei der Ausführung der Übungen.
- Ich führe die Übungen langsam und bewusst aus.
- · Ich atme durch die Nase.
- Ich gewöhne mir für die Übungen die Tiefenatmung an, bei der das Zwerchfell beansprucht wird, so dass sich nicht nur die Brust, sondern auch der Bauch wölbt.
- Ich versuche mir mindestens 1 Mal am Tag Zeit für eine Atemübung zu nehmen.
- Ich mache nach jeder Übung eine kurze Pause, in der ich 5 bis 6 Mal normal atme, bevor ich die Übung mind. 1 Mal wiederhole (das kann ich beliebig oft tun).



### Stufe 1: Stress-Wegpusten

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- Ich lasse die Schultern entspannt hängen.
- · Ich atme einige Male tief ein und wieder aus.
- Ich lasse die Luft dabei bewusst ausströmen.
- Ich stelle mir dabei vor, wie ich jeglichen Stress von mir weg puste.

### Stufe 2: Bauchatmung

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- · Ich lege meine Hände auf meinen Bauch.
- Ich versuche gleich lange ein- und auszuatmen, jeweils ca. 3 bis 4 Sekunden.
- Ich spüre, wie mein Bauch beim Einatmen hinaus und beim Ausatmen hinein geht.

### Stufe 3: Wechselatmung durch ein Nasenloch

- · Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen) und lege die Zunge an den Gaumen.
- · Ich halte das linke Nasenloch mit dem Daumen zu und atme 4 Sekunden nur durch das rechte Nasenloch.
- · Ich halte beide Nasenlöcher mit Daumen und Zeigefinger zu und halte die Luft für 4 Sekunden an.
- Ich öffne das linke Nasenloch und atme langsam aus.
- Ich wiederhole die Übung nach einer kurzen Pause auf der anderen Seite.

### Stufe 4: Fest ausatmen und Luft anhalten

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- Ich atme einige Male gleichmäßig ein und aus und zähle dabei die Sekunden (z. B. 5 Sekunden lang ein- und 5 Sekunden lang ausatmen).
- Ich versuche doppelt so lange aus- wie einzuatmen.
- Ich atme kräftig und langsam aus und spüre, wie die Luft aus den Lungen strömt.

### Stufe 5: Tiefes Atmen beim Ausfallschritt

- · Ich mache mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach hinten, also wie einen Ausfallschritt.
- · Ich strecke das rechte Bein so gut wie möglich und beuge das linke Bein zu 90 Grad zwischen Ober- und Unterschenkel.
- · Ich strecke beide Arme über den Kopf.
- Ich mache in dieser Position 5 lange und tiefe Atemzüge.
- Ich wiederhole die Übung nach einer kurzen Pause auf der anderen Seite.

### Stufe 6: Blasebalg für die Bauchmuskulatur

- Ich stelle mich aufrecht hin und atme dabei langsam und tief ein.
- Ich atme wie ein Blasebalg kräftig aus, spanne dabei die Bauchmuskulatur an und ziehe gleichzeitig die Rippen nach innen.

3

4

#### Stufe 7: 4 - 6 - 8 Ein- und Ausatmen

- · Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- Ich atme durch die Nase ein und zähle langsam bis 4.
- · Ich halte die Luft an und zähle bis 6.
- · Ich atme aus und zähle dabei langsam bis 8.
- Ich wiederhole die Übung 5 Mal.

### Stufe 8: Drehen auf dem Stuhl

- · Ich nehme eine angenehme Sitzposition auf einem Stuhl ein.
- · Ich drehe meinen Oberkörper beim Ausatmen zur linken Stuhllehne und presse die Hände fest an die Lehne.
- · Ich drehe meinen Oberkörper beim Einatmen wieder zurück in die Mitte und lockere meine Hände an der Lehne.
- · Ich atme 5 Mal normal weiter und drehe mich dann zum Ausatmen wieder zur linken Lehne.
- Ich wiederhole die Übung nach einer kurzen Pause auf der anderen Seite.

### Stufe 9: Die Arme hoch

- Ich stelle mich aufrecht mit schulterbreiten Beinen hin.
- Ich atme tief ein, strecke dabei meinen Rücken und meine gefalteten Hände nach oben und halte meine Spannung kurz.
- · Ich atme aus, schwinge meinen Oberkörper dabei nach vorne und meine Arme zwischen den Beinen hindurch.

#### Stufe 10: Arme seitlich

- Ich stelle mich aufrecht mit schulterbreiten Beinen hin.
- Ich strecke die Arme etwa im 45-Grad-Winkel vom Körper weg.
- Ich ziehe aus dieser Position die Schulterblätter herunter und nehme die Schultern leicht zurück, so dass sich mein Brustkorb öffnet.
- · Meine Handinnenflächen zeigen dabei nach vorne.
- Ich atme in dieser Stellung 3 Mal lange und tief ein und aus.

### Stufe 11: Beine hochlegen

- Ich lege mich mit dem Rücken auf den Boden und lege die Unterschenkel entweder auf einen Stuhl hoch oder strecke die Beine gegen eine Wand, so dass die Knie höher sind als die Hüften.
- Ich lege meine Arme dabei seitlich locker neben dem Körper ab.
- · Ich atme in dieser Position 10 Mal tief ein und aus.

### Stufe 12: Schnellatmung

- · Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- Ich atme 3 bis 4 Sekunden ein, dabei Bauch hinaus. Dann 3 bis 4 Sekunden aus, dabei Bauch hinein. So mache ich etwa 3 bis 8 Atemzüge.
- Ich atme nun sehr schnell aus (max. 1/4 bis 1/2 Sekunde) und doppelt so lange entspannt ein. Das wiederhole ich etwa 20 bis 100 Mal.
- Darauf atme ich 1 bis 2 Mal normal ein und aus.
- Dann atme ich bequem ein und fülle die Lungen zu 3/4. Ich halte die Luft an. Ich konzentriere mich auf den Bauch, die Wirbelsäule, den Punkt zwischen den Augenbrauchen oder die Schädeldecke. Ich halte die Luft so lange an, wie es mir angenehm ist (20 bis 120 Sekunden). Schließlich atme ich 2 bis 4 Mal normal ein und wiederhole die Übung so oft ich möchte.

8

9

10

11

12

## Tipps und Tricks für meinen Rücken-Alltag

Oft sind es die kleinen Dinge des Alltags, die Entlastung für den Rücken bringen. Die folgenden einfachen Tipps für den Rücken-Alltag sind zum Ausschneiden gedacht. Als Erinnerungskärtchen sollten sie wie Post-its an Stellen angebracht werden, an denen sie öfters am Tag gesehen werden.

### Klingelt das Telefon?

Dann nutze ich diese Zeit und laufe während des Gesprächs auf und ab oder stehe dabei.



## Wieder mal gestresst?

Dann ist es Zeit für eine Atemübung.





## Kreative Pause notwendig?

Dann fördere ich meine Kreativität und gehe beim Nachdenken und Brainstormen auf und ab.



## Schon wieder 60 Minuten vorüber?

Dann ist es höchste Zeit für 10 bis 15 Minuten stehen!



### Schmerzt der Rücken?

Dann ziehe ich während des Sitzens oder Stehens die Fußspitzen an oder hebe meine Beine hoch.



### MOTION IS MEDICINE Online

### MOTION IS MEDICINE Website

Weitere Informationen finden Sie online unter www.djo-bewegt.de



### MOTION IS MEDICINE Händler

Finde Motion is Medicine in deiner Nähe. Direkt zum Händlerfinder geht es hierlang:



### Wichtiger Hinweis!

Bitte beachten Sie, dass weder die Firma DJO, LLC, noch eine seiner Tochterunterunternehmen eine medizinische Beratung leisten können. Die Inhalte dieser Patienteninformation stellen keine medizinische, rechtliche oder professionelle Beratung dar. Informationen zu verschiedenen Gesundheits- und Fitnesszuständen sowie medizinischen Befindlichkeiten und deren Therapie ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder andere medizinische Fachkräfte. Die Ergebnisse können individuell unterschiedlich sein. Diese Informationen dienen nicht der Diagnose eines Gesundheits- oder Fitnessproblems oder einer Erkrankung. Ob und welche Behandlung für Sie medizinisch sinnvoll ist, kann nur Ihr Arzt oder eine medizinische Fachkraft entscheiden.

Diese Broschüre enthält allgemeine Informationen zur Orientierung. Für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch keine Gewähr übernommen werden und es können keine Rechtsansprüche gegen die Verfasser der Broschüre oder gegen denjenigen, der die Broschüre übergeben hat, abgeleitet werden.

## MOTION IS MEDICINE ist ein ganzheitliches Konzept, das durch den dafür qualifizierten Sanitätsfachhandel unterstützt wird.

Ihr qualifizierter Sanitätsfachhändler:





ORMED GmbH | Bötzinger Straße 90 | 79111 Freiburg | Deutschland Tel. 0180 1 676 333\* | Fax 0180 11 676 33 E-Mail: orthopaedietechnik@djoglobal.com djoglobal.de

\* Gebühren für 0180er Nummern: 3,9 Cent pro Minute bei Anrufen aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.