

Beweglich bleiben mit der KKH

Übungen für mehr Beweglichkeit und Muskelkraft



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

So geht's! Wissenswertes zur Ausführung	4
Armbeuger (Bizeps)	5
Armstrecker (Trizeps)	6
Nackenmuskeln	7
Rückenmuskeln	8
Bauchmuskeln	10
Brustmuskeln	11
Hüftbeuger	12
Oberschenkel Innenseite	13
Oberschenkel Außenseite	15
Oberschenkel Vorderseite	16
Oberschenkel Rückseite	17
Wadenmuskeln	18
Bewegungsempfehlungen für Erwachsene	19

Die medizinischen Informationen und Empfehlungen in dieser Broschüre sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Unsere Broschüre wurde für Sie von einem qualifizierten Team aus den Bereichen Sportmedizin, Sportwissenschaften und Physiotherapie verfasst.

Beweglich bleiben mit der KKH

Liebe Lesende,

unser Service für alle Gesundheitsbewussten: ein effektives Übungsprogramm der KKH, mit dem Sie selbst gezielt etwas für Ihren Körper tun können. Die Übungsanleitungen geben einfache Trainingstipps, mit denen Sie muskulären Dysbalancen sowie Fehl- und Überbelastungen entgegenwirken können.

Die Anleitungen teilen sich in Muskeldehnungs- und Muskelkräftigungsübungen und können individuell und nach Bedarf eingesetzt werden. Wir empfehlen, das Dehnen jeweils nach der Kräftigung durchzuführen. Die Übungen können sowohl drinnen als auch draußen (auf Rasen oder mit Trainingsmatte) durchgeführt werden.

Ihre KKH Kaufmännische Krankenkasse



So geht's!

Wissenswertes zur Ausführung

Allgemein

- Erwärmen Sie Ihren Körper vor dem Training aktiv, z. B. durch lockeres Laufen, Walken, Fahrradfahren (Ergometer).
- Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig durch, mit einer ruhigen und gleichmäßigen Atmung. Das Training sollte nicht schmerzhaft sein.

Muskelkräftigung

- Die Übungen nicht schwunghaft durchführen.
- Die Übungen mindestens **10-mal** in drei Durchgängen wiederholen.
- Trainieren Sie seitengleich im Wechsel.

Muskeldehnung

- Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen, wippen Sie nicht in der Dehnung.
- Die Dehnung mindestens **15 Sekunden** halten.
- Die Dehnung **1-2-mal** wiederholen.
- Trainieren Sie seitengleich im Wechsel.

Tipp

Die Effizienz einzelner Übungen lässt sich durch den Einsatz von Kleingeräten wie Faszienrolle oder Fitnessband steigern. Übungsanleitungen finden Sie unter [kkh.de/bewegung](https://www.kkh.de/bewegung)

Kräftigung

- **Ausgangsstellung:**

Lassen Sie die Arme seitlich neben dem Körper hängen, die Handinnenflächen zeigen nach vorne.

- Schließen Sie eine Hand zur Faust und bewegen Sie sie nach oben in Richtung Schulter.
- 15-mal, drei Durchgänge mit kurzer Pause dazwischen.

Tipp: Mit dem Fitnessband als Widerstand ist die Übung effektiver.



Dehnung

- **Ausgangsstellung:**

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung. Strecken Sie beide Arme seitlich auf Schulterhöhe aus und drehen die Daumen dabei nach unten.

- Jetzt ziehen Sie beide Arme nach hinten, bis eine deutliche Dehnungsspannung zu spüren ist.



Kräftigung

- **Ausgangsstellung:**
Heben Sie beide Arme nach vorne über den Kopf, Ihre Ellbogen zeigen nach vorne.
- Die Unterarme werden jetzt hinter dem Kopf gebeugt und wieder gestreckt, die Oberarme halten Sie dabei dicht am Kopf.
- 15-mal, 3 Wiederholungen mit kleiner Pause dazwischen.

Tipp: Mit einer Wasserflasche in den Händen erhöht sich der Effekt.

Dehnung

- **Ausgangsstellung:**
Heben Sie einen Arm über den Kopf, der Ellbogen wird dabei angewinkelt, sodass die Hand den Rücken berührt.
- Mit der anderen Hand umfassen Sie den nach oben zeigenden Ellbogen und ziehen diesen hinter den Kopf nach unten.

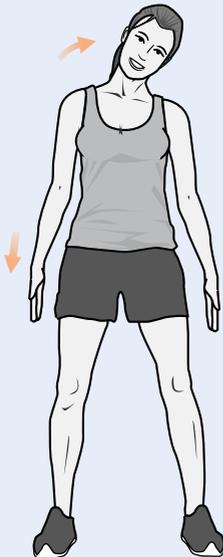


Kräftigung

■ Ausgangsstellung:

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung und halten den Kopf gerade, Blick nach vorne. Legen Sie die rechte Handinnenfläche oberhalb des Ohres an die rechte Kopfseite.

- Jetzt drückt der Kopf gegen die Handinnenfläche, wobei der Kopf in seiner geraden Ausgangsstellung verbleibt.
- Für 10 Sekunden halten, dann die andere Seite, 3 Wiederholungen.



Dehnung

■ Ausgangsstellung:

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung und halten den Kopf gerade, Blick nach vorne.

- Legen Sie den Kopf zur linken Seite, sodass sich Ihr linkes Ohr der linken Schulter nähert, der Blick ist weiterhin nach vorne gerichtet. Zur Verstärkung der Übung können Sie den rechten, ausgestreckten Arm Richtung Boden schieben, der linke Arm bleibt locker hängen.

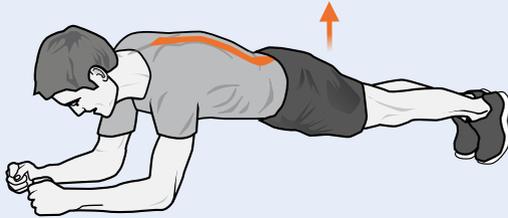
Kräftigung (auch des gesamten Rumpfes und der Bauchmuskulatur)

■ Ausgangsstellung:

Sie legen sich in die Bauchlage und stellen die Füße auf, indem Sie die Zehenspitzen heranziehen; das Gesäß, der Bauch und die Beine sind angespannt. Die Ellenbogen senkrecht aufstützen, sodass die Unterarme nach vorne zeigen.

- Jetzt den Körper anheben, bis Rumpf, Becken und Beine eine Linie bilden. Blick dabei nach unten richten. Die Übung 3 x 15 Sekunden halten, alternativ 1 x 45 Sekunden.

Achtung: nur bis an die Schmerzgrenze und nicht ins Hohlkreuz gehen.



Dehnung

■ Ausgangsstellung:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Hände werden schulterbreit und die Knie hüftbreit aufgesetzt, der Rücken ist gerade.

- Jetzt strecken Sie das linke Bein und den rechten Arm gleichzeitig in die Horizontale, bis der Rücken mit den beiden eine Linie bildet. Jede Seite 10 x 5 Sekunden halten.



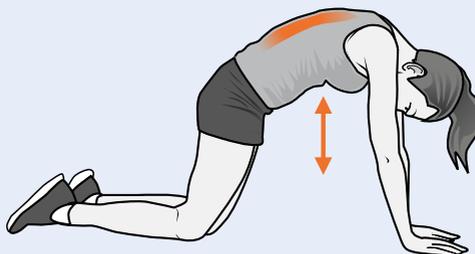
Kräftigung

- **Ausgangsstellung:**
Sie legen sich in die Bauchlage. Arme und Beine werden gestreckt.
- Jetzt wird der Oberkörper mit den Armen (eine Linie) leicht angehoben.
- Diese Übung 10 x 5 Sekunden halten.
Achtung: dabei nach unten blicken.



Dehnung

- **Ausgangsstellung:**
Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Hände werden schulterbreit und die Knie hüftbreit aufgesetzt, der Rücken ist gerade.
- Jetzt machen Sie einen „Katzenbuckel“, indem Sie Ihren Rücken nach oben drücken, das Kinn zum Brustbein ziehen, den Rücken rund machen und anschließend wieder strecken.
- Die Dehnung mindestens 10 bis 15 Sekunden halten.



Kräftigung

■ Ausgangsstellung:

Sie legen sich in die Rückenlage, die Knie werden angewinkelt aufgestellt, die Zehenspitzen herangezogen. Ihre Arme legen Sie angewinkelt nach oben, der Kopf liegt auf den Handinnenflächen, Ihr Blick geht Richtung Decke.

- Jetzt wird der Oberkörper leicht angehoben und wieder abgesenkt.
- 3 x 15 Wiederholungen mit kurzen Liegepausen dazwischen.

Tipp: Je langsamer Sie sich aufrichten, desto effektiver die Übung.



Dehnung

■ Ausgangsstellung:

Sie legen sich in die Rückenlage und legen beide Arme ausgestreckt über den Kopf.

- Jetzt strecken Sie Ihren Körper in beide Richtungen gleichzeitig, die Arme nach oben, die Beine nach unten, Sie ziehen sich „auseinander“, dabei führen Sie eine intensive Bauchatmung durch.
- Die Streckung mindestens 10 Sekunden halten.



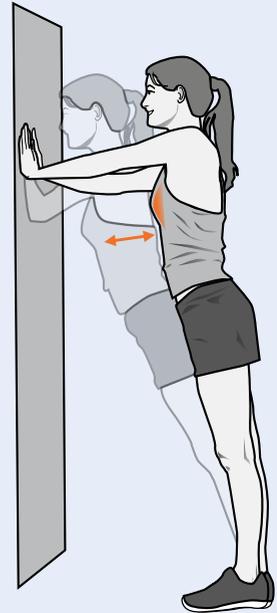
Kräftigung

■ Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich ca. eine Armlänge vor einer Wand (Mauer, Baum etc.) auf, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Legen Sie die Hände schulterbreit an die Wand, Ihr gesamter Körper ist unter Anspannung.

- Jetzt beugen Sie die Arme an und führen Ihren Körper bis kurz vor die Wand, anschließend drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück – „Liegestütze an der Wand“.
- 3 x 15 Wiederholungen, zwischendurch die Arme ausschütteln.

Tipp: Je weiter Sie von der Wand weg stehen, desto anstrengender wird es.



Dehnung

■ Ausgangsstellung:

Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung und heben die Arme gestreckt, waagrecht auf Schulterhöhe seitlich an. Ihre Daumen zeigen nach oben.

- Jetzt ziehen Sie beide Arme nach hinten, bis eine deutliche Dehnungsspannung zu spüren ist.

Kräftigung

- **Ausgangsstellung:**
Sie befinden sich in einer aufrechten Sitzposition auf einem Stuhl oder einer Bank.
- Fixieren Sie sich mit den Händen. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander und bilden einen rechten Winkel.
- Jetzt heben Sie den Oberschenkel eines Beines leicht an und senken ihn wieder ab bis kurz über dem Boden. 15-mal auf jeder Seite im Wechsel, zwei Durchgänge.



Dehnung

- **Ausgangsstellung:**
Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung, bei Bedarf fixieren Sie sich mit einer Hand, z. B. an einer Wand oder einem Geländer.
- Mit der anderen Hand umfassen Sie Ihren Fuß und ziehen ihn an das Gesäß, dabei das Becken nach vorne drücken.

Kräftigung

■ Ausgangsstellung:

Sie befinden sich in der linken Seitenlage, mit ausgestreckten Beinen, das rechte Bein anwinkeln und vor dem Körper auf dem Boden ablegen. Die Fußspitzen ziehen Sie heran, Bauch- und Gesäßspannung und den Rücken gerade halten. Achtung: kein Hohlkreuz!

- Jetzt das langgestreckte, untere Bein leicht anheben und wieder absenken bis kurz über dem Boden. Nicht ablegen!
- 15-mal auf jeder Seite, zwei bis drei Durchgänge.



Dehnung

■ Ausgangsstellung:

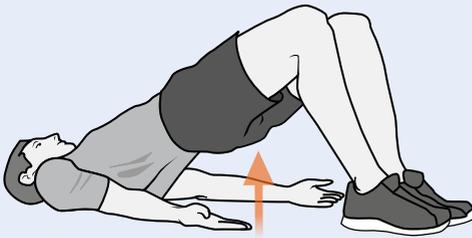
Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung, stellen dann die Beine so weit wie möglich auseinander, die Füße zeigen nach vorne.

- Jetzt verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf die linke Seite, dabei wird auch das linke Knie angebeugt, das rechte Knie ist gestreckt und auf der Innenseite des rechten Oberschenkels wird die Dehnung erzeugt.
- Mindestens 10 Sekunden halten, dann wechseln Sie das Bein.



Kräftigung

- **Ausgangsstellung:**
Sie legen sich in die Rückenlage, die Knie werden angewinkelt aufgestellt, Ihre Arme legen Sie seitlich ab.
- Jetzt heben Sie Ihr Gesäß so weit an, bis Ihr Oberkörper mit Ihren Oberschenkeln eine Linie bildet, anschließend bis kurz über dem Boden absenken.
- 15 Wiederholungen, zwei bis drei Durchgänge, dazwischen lang ausstrecken.



Dehnung

- **Ausgangsstellung:**
Sie legen sich in die Rückenlage, stellen das rechte Bein auf und legen den linken Fuß über das rechte Knie.
- Jetzt umfassen Sie mit beiden Händen den rechten Oberschenkel oberhalb des Knies und ziehen dieses in Richtung Brust.



Kräftigung

- **Ausgangsstellung:**

Sie befinden sich in der Seitenlage, mit ausgestreckten Beinen, die Fußspitzen ziehen Sie heran, halten Bauch- und Gesäßspannung, halten den Rücken gerade. Achtung: kein Hohlkreuz! Stützen Sie sich nach vorne mit der Hand ab.

- Jetzt das obere Bein gestreckt auf Hüfthöhe anheben und wieder absenken, während der 15 Wiederholungen das Bein nicht ablegen. Kurze Pause, drei Durchgänge, dann die Seite wechseln.



Dehnung

- **Ausgangsstellung:**

Sie befinden sich in sitzender Position am Boden, strecken das linke Bein aus, führen das rechte Bein über das linke Bein und setzen es dort ab. Mit der rechten Hand stützen Sie Ihr Körpergewicht ab.

- Jetzt greifen Sie mit der linken Hand an das rechte Knie und ziehen es zur linken Seite.



Kräftigung



- **Ausgangsstellung:** Sie befinden sich in einer aufrechten Sitzposition und fixieren sich mit den Händen an der Sitzfläche. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander und bilden einen rechten Winkel.
- Jetzt strecken Sie das Bein, heben es bis zur Waagerechten an und senken es wieder ab. Während der Wiederholungen vermeiden Sie ein direktes Absetzen des Fußes auf dem Boden.
- 10 bis 15 Wiederholungen je Seite, zwei Durchgänge.

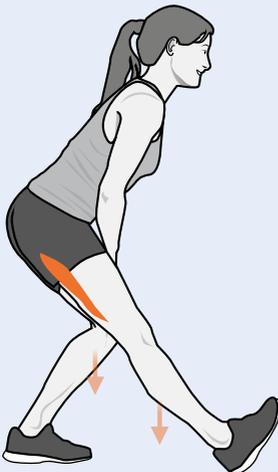
Dehnung

- **Ausgangsstellung:** Sie legen sich in die Bauchlage, nehmen den linken Fuß in die linke Hand und ziehen diesen Richtung Gesäß. Vermeiden Sie Ausweichbewegungen. Achtung: kein Hohlkreuz!



Kräftigung

- **Ausgangsstellung:**
Sie stellen sich in Schrittstellung auf, das linke Bein nach vorne, das rechte Bein nach hinten.
- Jetzt beugen Sie das rechte Knie Richtung Boden, das linke Knie wird automatisch mitgebeugt. Bei den Wiederholungen achten Sie auf einen aufrechten Oberkörper, zur Unterstützung können Sie die Hände auf den Beckenkamm legen.
- Jede Seite 10- bis 15-mal.



Dehnung

- **Ausgangsstellung:**
Sie stellen sich in Schrittstellung auf.
- Jetzt verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das hintere Bein und strecken dabei das Gesäß nach hinten. Beugen Sie das hintere Bein, bis im vorderen Oberschenkel die Dehnung zu spüren ist.



Kräftigung

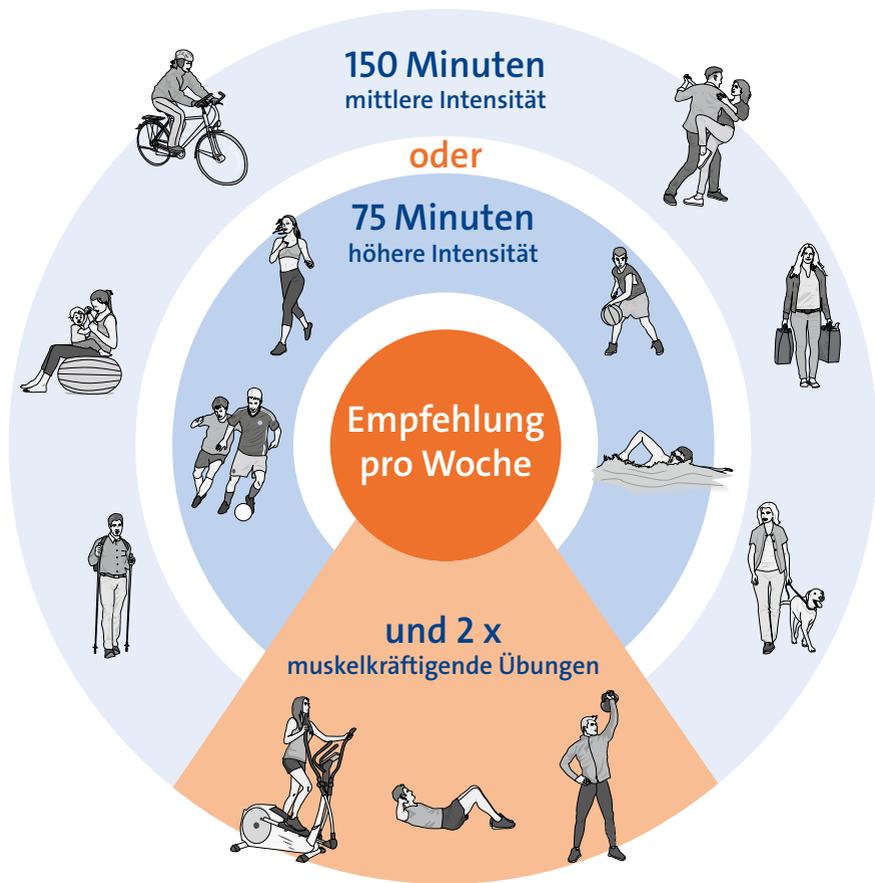
- **Ausgangsstellung:**
Sie befinden sich in einer aufrechten Körperhaltung.
- Sie stellen sich auf die Zehenspitzen und anschließend senken Sie Ihren Körper langsam wieder ab. Während der Wiederholungen vermeiden Sie ein direktes Absetzen des gesamten Fußes auf dem Boden.
- 20-mal, zwei Durchgänge.

Dehnung

- **Ausgangsstellung:**
Sie stellen sich in Schrittstellung auf.
- Jetzt verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, Ihr vorderes Knie wird dabei gebeugt. Das hintere Bein halten Sie gestreckt, Ihr Fuß bleibt bei der gesamten Übung am Boden, die Zehenspitzen zeigen nach vorne, Ihr Becken bleibt gerade.



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren. Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mit den Beispielen aus dieser Broschüre können Sie die muskelkräftigenden Übungen problemlos abdecken.



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Hauptverwaltung

30125 Hannover

service@kkh.de

kkh.de

