



# Bleiben Sie beweglich!

Anleitung für Übungen mit der Trainingsmatte



Kaufmännische  
Krankenkasse



### Pflegehinweise:

- Bei Bedarf können Sie Ihre Trainingsmatte mit einem feuchten Tuch abwischen.
- Bitte verwenden Sie keine ätzenden Substanzen.

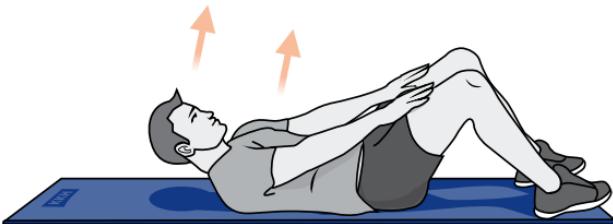
## Allgemeine Hinweise für Übungen mit der Trainingsmatte

- Bitte kontaktieren Sie bei Beschwerden Ihren Arzt oder Physiotherapeuten. Er kann Ihnen genau erklären, welche Übungen für Ihre Beschwerden die richtigen sind.
- Bitte starten Sie die Übungen nicht ohne eine kurze Aufwärmphase.
- Bringen Sie eine Grundspannung in Ihre Rumpfmuskulatur.
- Atmen Sie während des Trainings ruhig ein und aus.
- Schieben Sie bei allen Übungen das Becken so vor, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen und den Rücken gerade halten.

# Übungen Rücken

## 1. Crunch/Situp

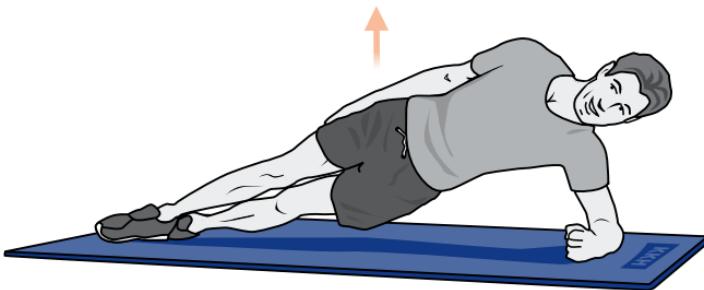
- Auf dem Rücken liegend Beine anwinkeln und Füße hinter dem Gesäß aufstellen. Die Arme nach hinten ausstrecken. Kopf und Oberkörper langsam nach oben bewegen und anheben, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.
- Die Hände bewegen sich zu den Oberschenkeln. Kopf und Rücken bilden eine Linie (kein Rundrücken). Den Blick weiter nach oben richten und den Oberkörper so weit wie möglich vom Boden abheben, 5 Sekunden halten und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.



- Steigerung: Dieselbe Bewegung jeweils nach links und rechts ausführen, indem die Arme leicht neben die Oberschenkel geführt werden. 10 x wiederholen.

## 2. Seitstütz

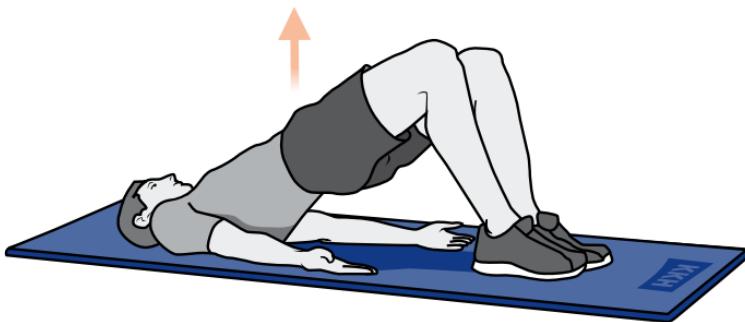
- Seitenlage, linker Ellenbogen senkrecht aufgestützt, die Hand zeigt vom Körper weg und bildet eine lockere Faust. Die rechte Hand liegt locker auf der Hüfte. Die Beine liegen leicht angewinkelt aufeinander.
- Becken und die Knie nun anheben, bis sie mit dem Oberkörper eine Linie bilden. Jede Seite  $3 \times 10$  Sekunden halten.



- Steigerung : Oberes Bein und oberen Arm dabei gestreckt nach oben abspreizen. Jede Seite  $3 \times 10$  Sekunden halten.

### 3. Schulter-Fuß-Brücke

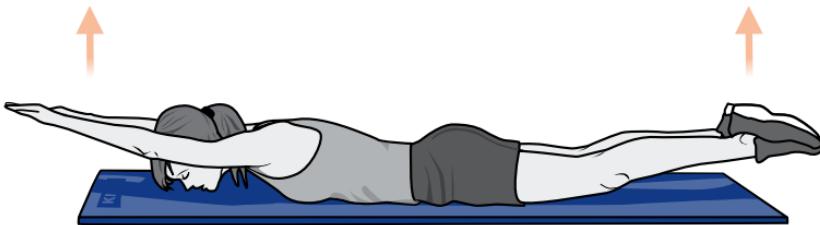
- Auf dem Rücken liegend Beine zum Rumpf hin anwinkeln, sodass die Füße hinter dem Gesäß aufgestellt sind.
- Becken hochdrücken, bis zwischen Schultern, Knien und Füßen ein rechtwinkliges Dreieck entsteht, 5 x 10 Sekunden halten.



- Steigerung: Abwechselnd dabei einen Unterschenkel so strecken, dass Rumpf und Bein eine Linie bilden. Jede Seite 5 x 10 Sekunden halten.

#### 4. Arm-Bein-Lift

- Auf dem Bauch liegend Arme und Beine gestreckt (Ausgangsstellung). Oberkörper mit Armen (eine Linie) anheben und 10 x 5 Sekunden halten, dabei nach unten blicken.
- Beine ebenfalls anheben.



- Steigerung: Mit den Händen dabei eine 1-kg-Hantel umfassen oder Gewichtsmanschetten (0,5–2 kg) an Armen und Beinen anlegen.
- Variation: In der Ausgangsstellung rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig anheben und 3 Sekunden halten. Jede Seite 10 x.

# Übungen Yoga

## 5. Die Kriegerin

- Öffnen Sie beide Füße in eine weite Schrittstellung. Die rechte Fußspitze zeigt zur Seite, die linke nach vorne.
- Beugen Sie nun das linke Bein bis zu einem 90-Grad-Winkel. Achten Sie darauf, dass sich das Knie des gebeugten Beines exakt über dem Sprunggelenk befindet.
- Strecken Sie mit dem Einatmen beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Der Blick folgt der linken Hand. Beide Schultern ziehen nach unten.
- Vertiefen Sie mit dem Ausatmen die Position und halten Sie sie einige Atemzüge.
- Führen Sie die Übung in die andere Richtung durch.



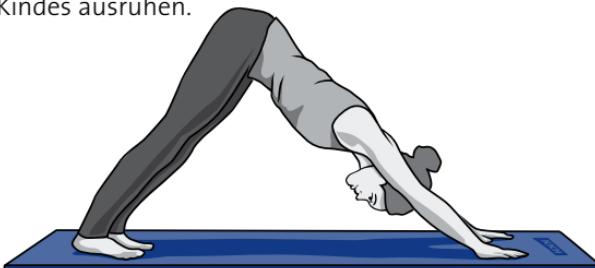
## 6. Die Position des Kindes

- Nehmen Sie den Fersensitz ein, neigen Sie den Oberkörper nach vorn, bis der Kopf den Boden berührt.
- Legen Sie die Arme entspannt neben dem Körper ab, die Hände berühren die Füße. Die Nase an die Knie heranziehen.
- Diese Position wirkt entspannend, dehnt die Wirbelsäule maximal, verbessert die Durchblutung des Kopfes, baut Stress ab.
- Variante: Die gleiche Position mit nach vorne gestreckten Armen einnehmen.
- Wirkung: Dehnung des Rückens in die Länge.



## 7. Der herabschauende Hund

- Beginnen Sie im Fersensitz, neigen Sie den Oberkörper nach vorn und strecken Sie beide Arme weit nach vorn. Spreizen Sie die Finger und lassen Sie die Hände an dieser ausgemessenen Stelle.
- Bringen Sie die Fußballen auf den Boden und heben Sie das Becken langsam so weit wie möglich nach oben und nach hinten.
- Der Kopf hängt entspannt zwischen den Armen. Die Beine können abwechselnd gestreckt und gebeugt werden.
- Nach der Haltephase ablegen und in der Position des Kindes ausruhen.



- Wichtig: Der Rücken wird gedehnt und gestreckt. Die Beine dürfen zunächst auch gebeugt sein.

## 8. Der Schmetterling

- Setzen Sie sich mit geradem Rücken hin.
- Winkeln Sie beide Beine an und führen Sie die Fußsohlen zusammen.
- Versuchen Sie, Ihre Füße so weit wie möglich an den Körper heranzuziehen.
- Üben Sie anschließend einen leichten Druck mit den Händen auf die Knie aus und versuchen Sie, mit ganz sanften, federnden Bewegungen die Knie so weit wie möglich zum Boden zu drücken.





**KKH Kaufmännische Krankenkasse**  
30125 Hannover  
Service-Telefon 0800 5548640554  
[service@kkh.de](mailto:service@kkh.de)  
[kkh.de](http://kkh.de)