

Denk
an mich
Dein Rücken



BG RCI

Berufsgenossenschaft
Rohstoffe und chemische Industrie

Ausgleichsübungen



Denk
an mich
Dein Rücken



BG RCI

Berufsgenossenschaft
Rohstoffe und chemische Industrie



Ausgleichsübungen



BG RCI

Berufsgenossenschaft
Rohstoffe und chemische Industrie

Denk
an mich
Dein Rücken

Ausgleichsübungen für den Alltag

Denk
an mich
Dein Rücken



BG RCI

Berufsgenossenschaft
Rohstoffe und chemische Industrie



Ausgleichsübungen

1



Dehnung: Brustmuskulatur

Durchführung:

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand

Beachte: Arme und Hände unterhalb der Schulter, Blick Richtung Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

Mit den Händen langsam nach vorne gehen, Po Richtung Fersen schieben, bis der Kopf zwischen den Armen liegt.

Beachte: Blick Richtung Boden, Brust bewusst Richtung Boden schieben. Langsame und ruhige Bewegungsausführung.

Endposition ca. 20-30 s halten, dann zurück in die Ausgangsstellung.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen.

Denk
an mich
Dein Rücken

2



Kräftigung: Oberschenkelvorder- und -rückseite, Pomuskulatur, hüftgelenksumgebende Muskulatur, Bauchmuskeln

Durchführung:

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine anwinkeln, Füße am Boden abstellen und Arme neben dem Oberkörper ablegen

Beachte: Po fest anspannen und Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

Po und Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Schultern und Kopf bleiben mit den Armen am Boden liegen.

Beachte: Bauch und Po fest anspannen, kein Hohlkreuz machen.

Position ca. 20-30 s halten, dann Po und Becken wieder absenken bis knapp über den Boden und Übung wiederholen.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken

3



Kräftigung: Bauch- und Rücken-
muskulatur, Beckenboden
Dehnung: Schulter- und Nackenmuskulatur

Durchführung:

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand

Beachte: Arme und Hände unterhalb der Schultern, Blick Richtung Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Kinn langsam Richtung Brust ziehen und Wirbel für Wirbel aufrollen. Blick Richtung Bauchnabel und Schulterblätter bewusst auseinanderziehen. Rücken rund machen. Position ca. 20 s halten.

Danach langsam wieder Wirbel für Wirbel aufrollen (von der Lendenwirbelsäule ausgehend).

Zum Schluss Halswirbelsäule aufrichten, Kinn gerade und Blick Richtung Boden.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken



Kräftigung: Seitliche Rumpfmuskulatur

Durchführung:

Ausgangsstellung: Beide Partner liegen auf dem Boden mit Blick zueinander, Beine im 90-Grad-Winkel angewinkelt, Fußspitzen Richtung Decke. Arme neben dem Oberkörper, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, dass der gesamte Rücken auf dem Boden aufliegt.

Oberkörper anheben, beide Arme zur rechten bzw. linken Seite nehmen, bis sich die Fingerspitzen beider berühren.

Die Position 20-30 s halten, dann in die Ausgangsstellung zurück. Nach 15-20 Wiederholungen Seitenwechsel.

Beachte: Zwischen Lendenwirbelsäule und Boden darf kein Hohlraum sein.
Test: Zwischen Lendenwirbelsäule und Boden darf keine Hand passen. Blick Richtung Decke und zwischen Kinn und Brust muss noch eine Faust passen.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

**Denk
an mich**
Dein Rücken

5



Kräftigung: Schultermuskulatur,
Kapuzenmuskel, großer Rückenmuskel
Dehnung: vordere Brustmuskulatur

Durchführung:

Ausgangsstellung: Beine etwas mehr als hüftbreit geöffnet. Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Arme in Schulterhöhe nach vorne strecken, die Handflächen zeigen dabei nach oben Richtung Decke

Beachte: Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und Po fest anspannen.

Arme nun öffnen, Schulterblätter zusammenbringen. Daumen zeigen dabei nach hinten, Handflächen immer noch Richtung Decke. Endposition ca. 20 s halten und dann die Arme wieder nach vorne führen.

Beachte: Bauch und Po bleiben fest angespannt.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken

6



Kräftigung: Rückenstrecker,
Oberschenkelmuskulatur, Pomuskulatur

Durchführung:

Ausgangsstellung: Beine hüftbreit geöffnet,
Füße zeigen nach vorne, Arme locker hängen lassen

Beachte: Schultern nach unten ziehen, Bauchnabel
Richtung Wirbelsäule und Po fest anspannen.

In die Knie gehen und dabei die Arme über den Kopf ziehen. Handflächen zeigen
gegeneinander und der Kopf befindet sich zwischen den Armen.

Beachte: Rücken gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach
vorne unten, Po fest anspannen und Bauchnabel weiterhin Richtung Wirbelsäule
ziehen.

Endstellung ca. 20 s halten, dann wieder zurück in
Ausgangsstellung.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken

7



Kräftigung: Bauch- und Rückenmuskulatur,
Beckenboden/Dehnung: Brustmuskulatur,
Bauchmuskulatur, Oberschenkelvorderseite

Durchführung:

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand

Beachte: Arme und Hände unterhalb der Schultern, Blick Richtung Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.

Zuerst Oberkörper aufrichten, dann Arme hinter die Hüfte Richtung Fersen nehmen. Po ebenfalls Richtung Ferse ziehen.

Beachte: Bauch und Po anspannen, Blick Richtung Decke und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Gerade. Position 10-20 s halten, dann Oberkörper wieder aufrichten und in Ausgangsstellung zurück.

Einsteiger: 1 x 10-15 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken



Kräftigung: Rückenmuskulatur
Dehnung: Brustmuskulatur

Durchführung:

Ausgangsstellung: Sitzposition mit aufrechtem Oberkörper, Beine angewinkelt, Fersen auf dem Boden und Fußspitzen zeigen Richtung Decke, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Beachte: Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Arme umfassen die Knie, Schulterblätter nach hinten ziehen.

Gewicht nach hinten verlagern, Arme strecken, dann von der Lendenwirbelsäule ausgehend Wirbel für Wirbel einrollen, Rücken rund machen, Kinn zur Brust nehmen und Blick Richtung Bauchnabel. Position 20-30 s halten.

Kopf aufrichten, von der Lendenwirbelsäule ausgehend wieder Wirbel für Wirbel aufrollen, bis man wieder in der Ausgangsstellung ist.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken



Kräftigung: Oberschenkelvorder- und -rückseite, Wadenmuskulatur, Pomuskulatur
Dehnung: Hüftbeuger

Durchführung:

Ausgangsstellung: Beide Partner stehen sich gegenüber und fassen sich an den Schultern. Rechtes bzw. linkes Bein nach hinten strecken, Ferse des hinteren Fußes anheben. Das vordere Bein wird leicht gebeugt

Beachte: Oberkörper aufrecht, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und Po fest anspannen.

Das vordere Knie nicht weiter als 90 Grad beugen und in die Tiefe gehen, Knie nicht über Fußspitze und das hintere Bein bis kurz über dem Boden senken.

Position ca. 20 s halten, dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. 15-20 Wiederholungen, danach Seitenwechsel.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken

10



Kräftigung: Schultermuskulatur,
Rückenstrecker
Dehnung: Brustmuskulatur

Durchführung:

Ausgangsstellung: Bauchlage mit Blick Richtung Boden.
Arme nach vorne ausstrecken, Handflächen zeigen gegeneinander und
Daumen Richtung Decke

Beachte: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Po fest anspannen.

Oberkörper anheben, Arme in U-Haltung nehmen. Position ca. 20-30 s halten,
danach Oberkörper wieder ablegen und Arme nach vorne ausstrecken.

Beachte: Schulterblätter zusammenziehen.

Tipp: Stellen Sie sich vor, Sie müssten
mit den Schulterblättern eine Coladose zerdrücken.

Einsteiger: 1 x 10-15 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken



Kräftigung: Schultermuskeln und Trapezmuskel (Musculus trapezius)

Durchführung:

Ausgangsstellung: Ein Partner sitzt mit angezogenen Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht, beide Arme nach vorne, Handflächen zeigen Richtung Boden

Der andere Partner kniet hinter dessen Rücken. Arme an Ellbogen fassen, in U-Haltung bringen und sanft nach hinten ziehen, sodass sich die Schulterblätter aufeinander zubewegen.

Position 20-30 s halten, dann Arme wieder nach vorne führen. 15-20 Wiederholungen, danach Partnerwechsel.

Beachte: Oberkörper aufrichten, Rücken gerade, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Partner unterstützt die Übung durch langsames Ziehen der Arme nach hinten.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken

12



Kräftigung: Schultermuskulatur,
Kapuzenmuskel (Musculus trapezius)
Dehnung: seitliche Rumpfmuskulatur

Durchführung:

Ausgangsstellung: Beine hüftbreit geöffnet, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Po fest anspannen, Arme locker hängen lassen.

Linken Arm nach oben strecken und zur rechten Seite ziehen. 20 s halten, dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. 15-20 Wiederholungen, danach Seitenwechsel.

Beachte: Hüfte zeigt in einer Linie nach vorne, keine Ausweichbewegung im Oberkörper.

Einsteiger: 1 x 15-20 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 x 15-20 Wiederholungen

Denk
an mich
Dein Rücken