

Rückenübungen - mit Bewegung zum Erfolg

Kleiner Trainingsplan
zur Mobilisierung &
Kräftigung der
Rücken- und
Bauchmuskulatur

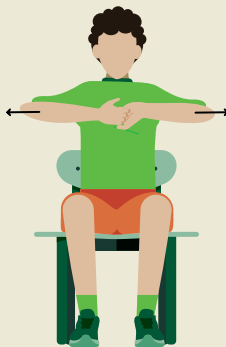
Expertentipp
täglich 20-30 Minuten
an der frischen Luft
spazieren gehen

2. Übungsteil

Hände ziehen

Oberkörper aufrecht und gerade. Finger beider Hände ineinander greifen. Mit beiden Armen nach außen ziehen, ohne Hände zu lösen und Schultern nicht hochziehen.

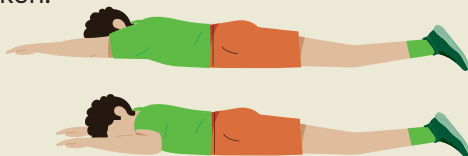
3 – 5 Sekunden halten
3 Wiederholungen



Armschieber

Bauchlage, Arme Beine ausgestreckt, Kopf leicht anheben, Nacken gerade lassen Po anspannen, Arme leicht anheben, dann beide Ellenbogen zurück, Schulterblätter zusammenziehen, dann wieder ausstrecken.

5 – 10 Mal
wiederholen



Katzenbuckel

Hände und Knie auf dem Boden, Wirbelsäule und Steiß bilden eine gerade Linie. Langsam den Rücken Wirbel für Wirbel runden (Buckel), danach die Wirbelsäule langsam absenken.

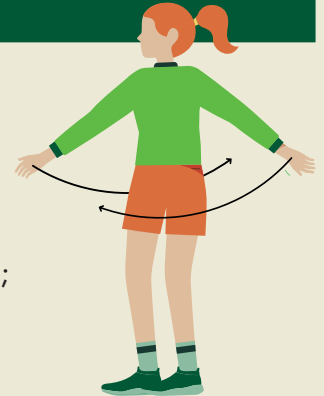
10 Wiederholungen



1. Aufwärmen

Armschwinger

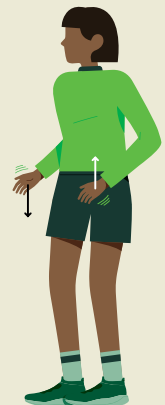
Hüftbreit stehen, leicht gebeugt in den Knien. Abwechselnd mit Armen vor und zurück schwingen – mit großen Bewegungen; Schultern unten lassen.
10 Wiederholungen



Hackbewegung

Stehen Sie aufrecht, Knie leicht gebeugt. Arme am Oberkörper anwinkeln, Schulterblätter zusammenziehen, Handflächen zeigen zueinander. Dann mit den Unterarmen kleine schnelle Hackbewegungen.

2 x 30 Sekunden



Beinheber

Oberschenkel bis zur Senkrechten anheben. Abwechselnd jedes Bein.

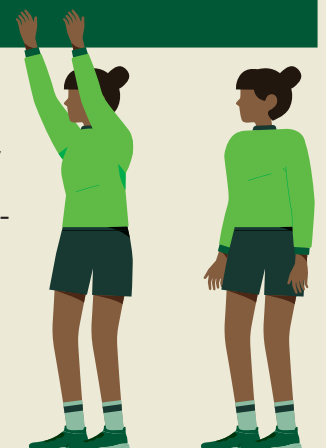
15 Wiederholungen je Bein



3. Entspannung

Entspannt Atmen

Hüftbreit aufrecht stehen, Knie leicht gebeugt. Beim Einatmen Arme langsam nach oben strecken; beim Ausatmen locker nach unten sinken lassen
3 Wiederholungen



AOK-Angebote - zur Rückengesundheit

Kurse · Programme · Leistungen

Gesundheitskurs

Gemeinsam aktiv werden. Finden Sie mit einem zertifiziertem Kurs zu Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung.

kostenfreie AOK-Extra-Kurse zu Bewegung, Ernährung und Entspannung

oder

Zuschuss für max. zwei zertifizierte Kurse/Jahr: 90 % der Kurskosten, max. 80 € pro Einzelkurs bzw. max. 160 € für Kombikurs

Gesundheitsreisen

Von der Ostsee bis in den Thüringer Wald: Präventionsreise über AKON-Aktivkonzept buchen, Zuschuss 90 % der Kosten, maximal 160 € für präventive Gesundheitskurse während der Reise

kostenfrei
für AOK-Versicherte

AOK-Onlineprogramm „Stress-im-Griff.de“

4 Wochen zur Stressbewältigung, Expertentipps & praktische Übungen zu mehr Gelassenheit

Reha-Sport

bei Erkrankung gemeinsam Reha-Sport in Gruppen

Verordnung vom Arzt → bei der AOK zur Genehmigung einreichen

kein Eigenanteil zu zahlen

Akupunktur

bei chronischen Schmerzen Lendenwirbelsäule bzw. Kniegelenke durch Gonarthrose - Kostenübernahme bis zu 10 Sitzungen/max. 6 Wochen über AOK-KV-Karte

Osteopathie

Zuschuss max. 240,- €/Jahr, max. 60 € pro Rechnung → Erstattung über **GESUNDESKONTO**

Fitnessstudio

Zuschuss 100,- €/Jahr im Fitness-Studio → Erstattung über **GESUNDESKONTO**

Medizinische Experten und Beratung

AOK-Clarimedis - Medizinisches Info-Telefon

mit Fachärzten & medizinischen Experten rund um die Uhr – 365 Tage im Jahr exklusiv für AOK-Versicherte kostenfrei

 **0800 1 265 265**  **Videoberatung** z. B. mit Orthopäden

Psychologische Videoberatung

individuelle Videoberatung mit Ärzten der Uniklinik Halle. Ganz einfach Termin online buchen – für AOK-Versicherte kostenfrei

Ärztliche Zweitmeinung

Viele Wirbelsäulen-OPs sind oftmals nicht notwendig. Unsicher? Zweitmeinung über unabhängigen Facharzt einholen – kostenfrei über AOK-KV-Karte

AOK-Gesundheitsnavigator

Finden Sie den richtigen Arzt, Facharzt oder Orthopäden in ihrer Nähe.

Terminservicestelle


schnelleren Termin beim Arzt oder Facharzt – kostenfrei & rund um die Uhr erreichbar
Wichtig: Überweisung vom Hausarzt mit Vermittlungscode bereithalten

 **116 117 oder Onlinetermin: www.eterminservice.de**

Mehr Informationen oder Angebote:

kostenfreie Service-Hotline

 **0800 226 5726**

 service@san.aok.de

deine-gesundheitswelt.de/starkerRuecken

