

Folge 1

Möbelpacker Michaels Tipps gegen Rückenschmerzen

Alle Übungen im Überblick



Übung 1: Der Vierfüßlerstand

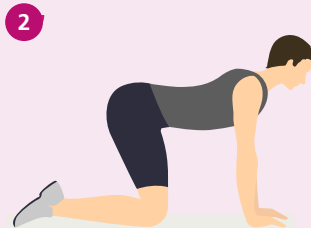
Mobilisierung der Wirbelsäule

60 Sekunden



Ausgangsposition

- Gerader Rücken
- Füße leicht angewinkelt
- Knie hüftweit auseinander
- Ellenbogen leicht beugen
- Hände auf Schulterhöhe



Hohlkreuz

- Beim Einatmen Kopf in den Nacken legen und langsam Hohlkreuz bilden



Katzenbuckel

- Beim Ausatmen Kopf nach unten senken und runden Rücken machen

Übung 2: Der Vierfüßler-Stütz

Kräftigung des gesamten Oberkörpers

60 Sekunden



Ausgangsposition

- Gerader Rücken
- Füße leicht angewinkelt, Zehen aufgestellt
- Knie hüftweit auseinander
- Ellenbogen leicht beugen
- Hände auf Schulterhöhe



Knie heben

- Mit dem Einatmen Knie ca. 5 cm vom Boden heben
- Zweimal ein- und ausatmen



Knie absenken

- Beim zweiten Ausatmen langsam absetzen und Übung wiederholen

Übung 3: Der Seitstütz

Ganzkörper-Kräftigung

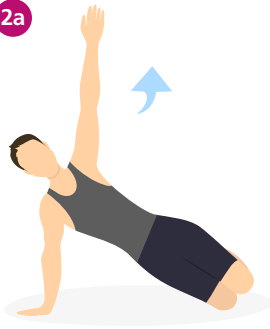
1a



Ausgangsposition (leicht)

- Knie anwinkeln und Beine kreuzen
- Oberkörper abstützen, Ellenbogen leicht beugen
- Kopf, Rücken und Hüfte in gerader Linie

2a



Seitstütz (leicht)

- Langsam über das Knie in den Seitstütz drehen
- Arm senkrecht nach oben strecken
- Position ca. 10 Sek. halten
- In Ausgangsposition zurückdrehen
- Übung ca. 4 Mal durchführen
- Auf anderer Seite wiederholen

1b



Ausgangsposition (schwer)

- Füße aufstellen
- Oberkörper abstützen, Ellenbogen leicht beugen
- Kopf, Rücken und Hüfte in gerader Linie

2b



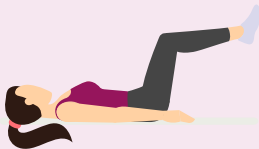
Seitstütz (schwer)

- Übung analog zu 1a durchführen
- Drehpunkt über den Fuß

Übung 4: Die Zitterpartie

Funktionelle Bauchmuskel-Kräftigung

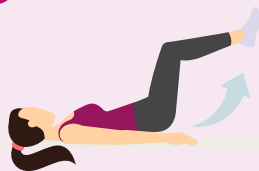
1a



Ausgangsposition (leicht)

- Kopf, Schultern und Lendenbereich gerade auf dem Boden ablegen
- Arme gerade nach vorne strecken
- Angehobene Beine um 90° anwinkeln

2a



Gesäß heben (leicht)

- Gesäß ca. 1 cm vom Boden wegdrücken
- 2 bis 3 Sek. halten und absetzen
- Hebevorgang mehrmals wiederholen

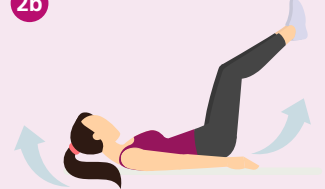
1b



Ausgangsposition (schwer)

- Kopf, Schultern und Lendenbereich gerade auf dem Boden ablegen
- Arme gerade nach vorne strecken
- Angehobene Beine um ca. 45° anwinkeln

2b



Gesäß heben (schwer)

- Gesäß ca. 1 cm vom Boden wegdrücken
- 2 bis 3 Sek. halten und absetzen
- Hebevorgang mehrmals wiederholen
- **Für Profis:** Zusätzlich Schultern und Kopf vom Boden heben

Übung 5: Das Hühnchen

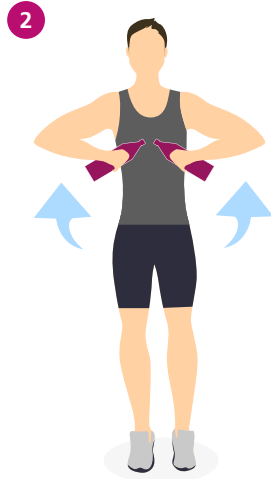
Kräftigung des Schulterdachs · Equipment: Wasserflaschen

15x wiederholen



Ausgangsposition

- Beine schulterbreit
- Leicht in die Hocke gehen
- Oberkörper gerade halten
- Schultern leicht nach vorne ziehen



Arme heben

- Arme gleichmäßig um 90° nach oben heben
- Bewegungsdauer: ca. 4 Sek.



Halteposition

- Position ca. 2 Sek. halten



Arme senken

- Arme gleichmäßig wieder in die Ausgangssituation bringen
- Bewegungsdauer: ca. 4 Sek.

Präsentiert von doc®.

Dem Schmerzgel mit Tiefenwirkung.

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich



doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnen-scheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH · 82049 Großhesselohe/München. Stand 05/2020



HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München
www.doc-gegen-schmerzen.de