



BLEIBEN SIE AKTIV UND
GESUND MIT IHRER
BMW BKK.

Zum Online-Faszientraining:



Zu den Online-Coaches:



BMW BKK • Fotos: 9streamstudio, Adobe Stock, XiXinXing, iStock • Stand: 09/2020



Herausgeber: BMW BKK (KdöR), Mengkofenerstraße 6, 84130 Dingolfing
Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten

BMW BKK
Wir. Füreinander.

NOCH FRAGEN?

ALLES AUF EINEN KLICK:
www.bmwbkk.de

**Die Online-Filiale und unsere App
sind immer für Sie da:**
www.bmwbkk.de/online-filiale

**Oder rufen Sie Ihren Kundenberater an
unter der gebührenfreien Servicenummer:**
0800 112 82 40

Persönlich finden Sie uns an
allen BMW Werksstandorten.



FASZIENTRAINING –
DO IT YOURSELF.

ÜBUNGEN FÜR
ZWISCHENDURCH.



ZWICKTS MAL WIEDER?

Der Nacken spannt, der Rücken zwickt, man fühlt sich steif und eingerostet. Warum eigentlich? Durch zu wenig Bewegung, ungünstige Haltungen und Stress können Faszien verkleben und ihre Funktion verlieren. Faszien bestehen aus Bindegewebe und verbinden in unserem Körper Knochen, Muskeln und Organe, damit wir stark und beweglich bleiben.

Die gute Nachricht ist: Faszien sind ganz einfach trainierbar! Regelmäßige und einfache Übungen zwischendurch fördern die Funktion der Faszien, verbessern die Beweglichkeit und beschleunigen die Regeneration. Und das Training tut einfach gut!

Faszien können aktiv und passiv trainiert werden. Zum passiven Faszientraining zählt das „Ausrollen“ mit einer Faszienrolle oder einem Ball. Zu den aktiven Komponenten zählen elastische Bewegungen und langkettiges Dehnen.

Packen Sie es an! Unsere beiden Sportwissenschaftler, Julia und Jan, unterstützen Sie dabei.

Aber aufgepasst: Bei bestehenden Beschwerden, sollten Sie die jeweilige Übung vorab mit Ihrem Arzt abklären.

DO IT YOURSELF – ROUTINE IM OFFICE MIT JULIA.

ABHÄNGER:

Rückenstretch im Stand

Hüftbreit den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach unten rollen. Die Beine bleiben möglichst gestreckt. Die Arme verschränken und den Kopf entspannt hängen lassen. Zur Verstärkung mit dem Oberkörper langsam nach links und nach rechts pendeln.



AUFDREHER:

Rückenstretch am Tisch

Hüftbreit im Stand den Oberkörper durch Beugung der Hüfte möglichst gerade nach vorne bringen. Die Hände ruhen auf dem Tisch. Den rechten Arm nach oben anheben. Den Oberkörper nun nach unten rotieren und den gehobenen Arm unter dem linken Arm durchführen. Der Blick folgt dem rechten Arm. Die Seite wechseln.



BANANAJOE:

Seitneigung der Wirbelsäule im Stand

Das rechte Bein kreuzt über vorne das linke Bein. Den Oberkörper wie eine Banane auf die linke Seite neigen. Die Rippen aktiv auseinanderziehen. Dann in die Ausgangsposition zurückkommen. Die Seite wechseln.



KOPFLASSLOS:

Nackenenentspannung im Sitzen

Das Ohr Richtung Schulter bringen und den Kopf vorsichtig im Halbkreis auf die andere Seite rollen. Das Kinn strebt Richtung Brustbein. Um die Dehnung zu verstärken, den Kopf vorsichtig mit der Hand fassen. Die Seite wechseln.



MAUSPAUSE:

Armdehnung im Sitzen

Den linken Arm nach vorne strecken, die Fingerspitzen Richtung Boden führen und mit der rechten Hand die Dehnung verstärken. Dann die Fingerspitzen Richtung Decke führen und mit der rechten Hand zum Körper ziehen. Die Schultern dabei entspannen. Die Seite wechseln.

Grundsätzlich gilt:
ca. 4 Wiederholungen pro Seite /
1-3 Runden
Dauer einer Runde: ca. 5 min

Atmen nicht vergessen:
Während der Dehnung durch den Mund ausatmen, beim Zurückkommen durch die Nase einatmen.

Gerne dabei lächeln.

DO IT YOURSELF – ROUTINE AT HOME MIT JAN.

LANGMACHER:

Rückenstretch im Vierfüßler

Das Steißbein Richtung Decke schieben und den Oberkörper durch ausgestreckte Arme verlängern. Mit der Ausatmung aktiv den Rücken strecken. Als Variation können die Hände breiter oder enger am Boden abgelegt werden.



SEITENDREHER:

Rotation der Wirbelsäule im Seitstütz

Die Hüfte mit gestrecktem Arm und gebeugten Knien anheben. Den Bauch dabei aktiv anspannen. Den freien Arm Richtung Decke führen und die Brust öffnen. Dann den Oberkörper nach unten rotieren und den Arm unter dem Körper durchführen. Zur Verstärkung kann die Übung mit gestreckten Beinen durchgeführt werden. Die Seite wechseln.



Grundsätzlich gilt:
ca. 4 Wiederholungen (pro Seite) /
1-3 Runden auf dem Boden, bei Bedarf mit einer weichen Unterlage.
Dauer einer Runde: ca. 5 min

Atmen nicht vergessen:
Während der Dehnung durch den Mund ausatmen, beim Zurückkommen durch die Nase einatmen.

Gerne dabei lächeln.



HERZÖFFNER:

Mobilisation der Brustwirbelsäule in Seitlage

Beide Knie übereinander angewinkelt ablegen. Beide Arme zeigen gestreckt nach vorne. Mit der Ausatmung den oberen Arm im Halbkreis nach hinten Richtung Boden führen. Der Blick folgt dem Arm. Zur Verstärkung der Dehnung kann das obere Knie vor das untere Bein gelegt werden. Die Seite wechseln.



KATZEKUH:

Mobilisation des Rückens im Vierfüßler

Die Knie unter die Hüfte und die Handgelenke unter die Schultern bringen. Mit der Ausatmung den Rücken Richtung Decke runden. Mit der Einatmung wieder in den geraden Rücken kommen, indem Scheitel und Steißbein auseinandergezogen werden.



ZIEHHARMONIKA:

Dehnung und Kräftigung des Rumpfes im Vierfüßler

Diagonal das linke Bein und den rechten Arm strecken, ohne dabei die Hüfte zu verdrehen. Mit der Ausatmung den Rücken runden, den ausgestreckten Arm und das lange Bein beugen und unter dem Körper Ellbogen und Knie zusammenführen. Den Kopf dabei mit einrollen. Die Seite wechseln.