Aktives Rückentraining

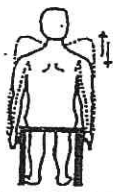
Ein Übungsprogramm für die Hals- und Brustwirbelsäule

Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3–5 Min.) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Traben Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend Knie hochziehen und Fersen ans Gesäß anschlagen. Zwischen den Wechseln tief atmen, Arme und Beine ausschütteln.

1

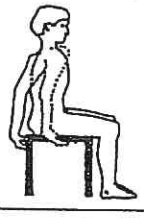
1 Beckenbalance – aufrechte Sitzhaltung: Pendeln Sie sich locker ein in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz (bei leichter Hohlkreuzstellung – Ausgangsstellung der Beckenbalance).
Anschließend Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen, dabei ruhig weiteratmen, keine Preßatmung!
Ziel: aufrechte Sitzhaltung, aktive Aufrichtung der Wirbelsäule, richtige Atemtechnik, Körperwahrnehmung.

2



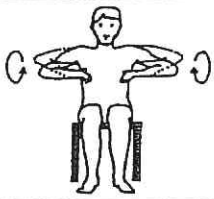
2 Grundspannung im Sitz: Füße schulterbreit aufsetzen und Rücken gerade halten. Füße nach unten stemmen, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen – Grundspannung. Jetzt Schultern aktiv nach unten drücken, Kopf zieht nach oben (Streckung der Wirbelsäule). Anschließend Schultern nach oben ziehen, Spannung halten und wieder nach unten drücken, danach Schultern vorwärts und rückwärts kreisen. Achtung: Achten Sie auf eine entspannte Kopfhaltung (Kopf nach hinten mit leichtem Blick nach oben).
Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.

3



3 Grundspannung im Sitz aufbauen (wie Übung 2). Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken (Schulterblätter zusammenführen), kurz halten, anschließend nach vorne oben (Schultern Richtung Nase) schieben. Immer darauf achten, daß der Kopf nach oben zieht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt ist.
Ziel: Dehnung und Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur.

4

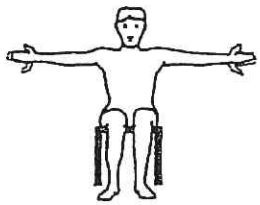


4 Grundspannung im Sitz: Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts kreisen. Dabei große Kreisbewegungen im Schultergürtel ausführen.
Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.

5

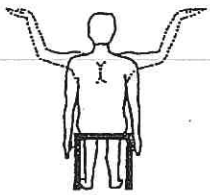
5 Grundspannung im Sitz: Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen – danach die Spannung wieder langsam reduzieren. Den Druck sollten Sie nur so stark aufbauen, wie Sie die Spannung noch als angenehm empfinden.
Ziel: Stabilisierung der HWS, Kräftigung der Nackenmuskulatur.

6



6 Grundspannung im Sitz: Arme seitwärts ausstrecken. Die gestreckten Arme möglichst weit nach vorne und hinten drehen, dabei auf den Kopfschub nach oben achten.
Variante: Arme seitwärts halten und kleine Kreise vorwärts und rückwärts beschreiben – lockern.
Ziel: Mobilisierung des Schultergürtels, Stabilisierung der Nacken- und Schultermuskulatur.

7

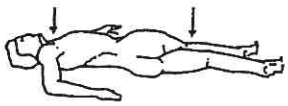


7 Grundspannung im Sitz: Arme gebeugt nach oben nehmen, Ellbogen nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammenführen) und mit den Händen gegen einen gedachten Widerstand drücken (Decke hochheben).
Ziel: Kräftigung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

8

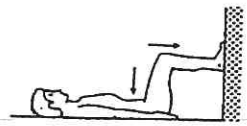
8 Strecksitz: Oberkörper aufrecht halten und Knie durchdrücken. Die Zehen heranziehen und den Kopf nach oben strecken.
Ziel: Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur, Körperspannung.
Erweiterung: Arme nach oben nehmen (s. Abb.) und den Rumpf langsam nach rechts und links drehen.
Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule.

9



9 Rückenlage: Arme liegen locker neben dem Körper. Rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, daß das rechte Knie den Boden berührt. Aus dieser Position Spannung aufbauen, indem man die rechte Schulter Richtung Boden zieht. Wichtig: Das rechte Knie sollte am Boden bleiben. Wechsel auf die andere Seite.
Ziel: Dehnung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule.

10



10 Entspannungsübung: In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, daß Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und erfühlen, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.
Ziel: Körperwahrnehmung, Erfühlen der Muskelanspannung und -entspannung.

11

11 Grundspannung Bauchlage: (Legen Sie sich ein festes Kissen oder eine zusammengerollte Decke unter den Bauch, um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden). Die Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten schieben, den Kopf etwas anheben und nach vorne herausstrecken.
Übungserweiterung: Hände vom Gesäß abheben.
Ziel: Körperspannung und -streckung. Kräftigung der Rückenmuskulatur.

12

12 Bauchlage: Die Arme liegen U-förmig neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen (wie bei Übung 11), gleichzeitig beide Arme anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.
Übungserweiterung: Mit den Armen Schwimmbewegungen ausführen.
Ziel: Kräftigung der gesamten Rükkenmuskulatur.

Hinweise zu den Übungen

- Täglich fünf Minuten üben ist besser als einmal eine halbe Stunde pro Woche.
- Nie gegen den Schmerz üben. Ein leichte[illegible] bei Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden.
- Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5–10 Sek. halten.
- Finden Sie beim Üben das richtige Maß: zu wenig bringt nichts, zu viel schadet (Überanstrengung). [illegible] rem Üben ein.
- Vermeiden Sie übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Bewegungssegmenten. Wenn stärkere Schmerzen auftreten, einen Arzt aufsuchen.
- Achten Sie besonders auf die
- Das gesamte Übungsprogramm mit Rückenschule können Sie auch auf Video-Kassette erhalten. Zu beziehen über das Karlsruher Rükkenforum.

Abkürzungen:
WS – Wirbelsäule
HWS – Halswirbelsäule