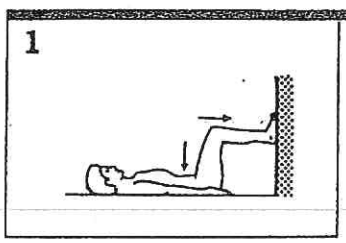
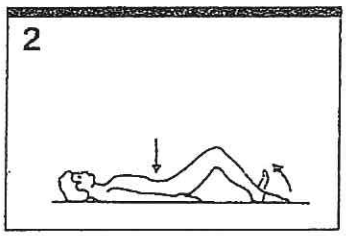
Aktives Rückentraining

Ein Übungsprogramm für die Lendenwirbelsäule

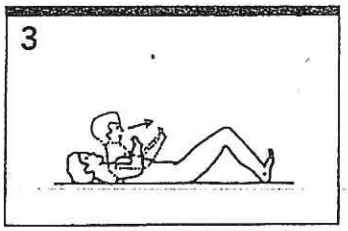
Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3–5 Min.) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Traben Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend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



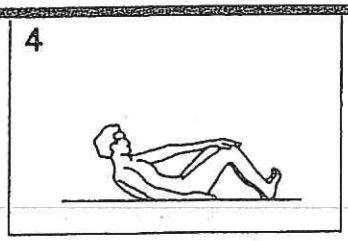
1 Entspannungsübung: In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, daß Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und Wirbelsäule gegen den Boden pressen. Hierbei erfühlen, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschließend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



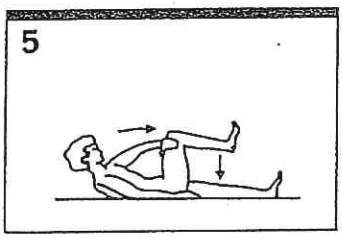
2 Grundspannung Rückenlage: Arme liegen neben dem Körper, Beine sind leicht angewinkelt, Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und dabei das „Kreuz" (LWS) auf den Boden drücken.
Ziel: Spannung der Bauchmuskulatur, Fixierung der Lendenwirbelsäule.



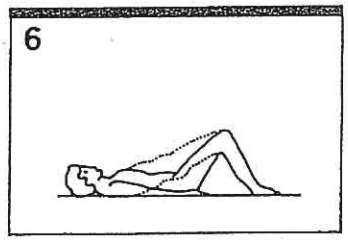
3 Rückenlage: Grundspannung aufbauen – Kopf und Schulter leicht anheben. Die Arme angewinkelt anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken.
Übungserweiterung: Beine etwas anziehen und mit beiden Händen gleichmäßig gegen die Oberschenkel drücken.
Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln.



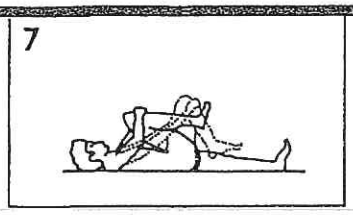
4 Grundspannung Rückenlage: Mit der linken Hand das rechte Knie berühren – Spannung 5–10 Sek. halten! Anschließend gleiche Aufgabe auf die andere Seite. Bei richtiger Bewegungsausführung werden Kopf und beide Schultern leicht vom Boden abgehoben.
Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.



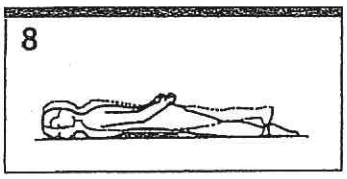
5 Rückenlage: Mit dem rechten Arm und dem linken Bein auf den Boden drücken, rechtes Bein anwinkeln, Kopf und Schulter leicht anheben und mit der linken Hand gegen das Knie drücken – Ganzkörperspannung aufbauen. Anschließend Seitenwechsel.
Ziel: Muskelkräftigung vom Schultergürtel bis hin zur Wade mit Schwerpunkt – schräge Bauchmuskeln.



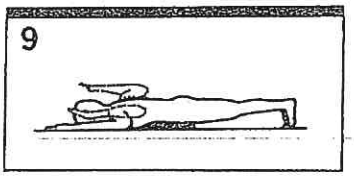
6 Rückenlage: Beine sind leicht angewinkelt, die Füße stehen etwa schulterbreit flach auf dem Boden. Langsam die Hüfte anheben, so daß die WS Stück für Stück vom Boden angehoben wird. Bauch- und Gesäßmuskulatur jetzt so anspannen, daß der Rumpf eine Linie ergibt.
Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Aufbau einer Körperspannung.



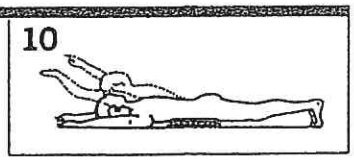
7 Rückenlage: Rechtes Knie mit beiden Händen fest umfassen und zur Brust ziehen. Arme jetzt strecken und mit dem Knie fest gegen den Widerstand der Hände drücken. Anschließend dasselbe mit dem linken Bein.
Übungserweiterung: Beide Beine soweit anziehen, dabei kurzzeitig den Kopf zwischen die Beine nehmen.
Ziel: Dehnung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



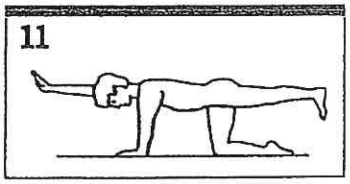
8 Grundspannung Bauchlage: Legen Sie sich zur Vermeidung einer Hohlkreuzstellung ein festes Kissen oder eine zusammengelegte Decke unter den Bauch. Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten wegschieben, den Kopf leicht anheben und nach vorne herausstrecken.
Übungserweiterung: Beide Hände vom Gesäß abheben und oben kurz halten.
Ziel: Körperspannung und -streckung. Stabilisierung der Rückenmuskulatur.



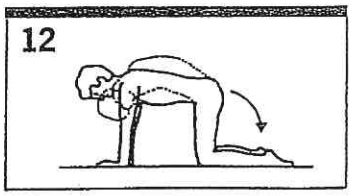
9 Bauchlage: Die Arme liegen in U-Form neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen, gleichzeitig beide Arme abheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.
Übungserweiterung: Mit den Armen Schwimmbewegungen ausführen.
Ziel: Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur.



10 Bauchlage: Die Arme leicht angewinkelt nach vorne auf den Boden legen. Grundspannung aufbauen, Arme und Oberkörper leicht anheben und langsam nach links und rechts verlagern – entspannen. (Kein Hohlkreuz bilden!)
Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur.



11 Vierfüßlerstand: Auf Händen (Ellbogen leicht gebeugt) und Knien stützen – Rücken dabei gerade halten durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur. Wechselseitig jeweils ein Bein nach hinten wegstrecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf wieder nach vorne herausschieben (Bein nicht höher als bis zur Waagerechten). Steigerung! Linkes Bein nach hinten strecken – dabei den rechten Arm nach vorne nehmen und umgekehrt. Wenn die Bewegung korrekt ausgeführt wird, bilden Bein, Rücken, Kopf und Arm eine gerade Linie.
Ziel: Kräftigung der Gesäß- und Rükkenmuskulatur, Schulung des Gleichgewichtes.



12 Vierfüßlerstand: Bauch einziehen, Kopf auf die Brust nehmen und den Rücken nach oben ziehen („Katzenbuckel"), dabei ausatmen. Kopf anschließend in den Nacken nehmen und WS behutsam nach unten durchdrücken („Pferderücken"), hierbei einatmen.
Übungserweiterung: Mit maximaler Rundrückenhaltung („Katzenbuckel") das Gesäß zu den Fersen führen.
Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Hinweise zu den Übungen

- Täglich fünf Minuten üben ist besser als einmal eine halbe Stunde pro Woche.
- Nie gegen den Schmerz üben. Ein leichter Muskelkater ist unbedenklich. [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).
- Verlieren Sie nicht den Mut. Erfolge stellen sich oft nach längerem Üben ein.
- Vermeiden Sie übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Bewegungssegmenten. Wenn stärkere Schmerzen auftreten, einen Arzt aufsuchen.
- Achten Sie besonders auf die Atmung! Keine Preßatmung, sondern gleichmäßig weiteratmen.
- Das gesamte Übungsprogramm mit Rückenschule können Sie auch auf Video-Kassette erhalten. Zu beziehen über das Karlsruher Rükkenforum.

Abkürzungen:
WS – Wirbelsäule
HWS – Halswirbelsäule
BWS – Brustwirbelsäule
LWS – Lendenwirbelsäule