

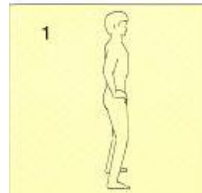
Aktives Rückentraining

Ein Bewegungsprogramm für die Wirbelsäule

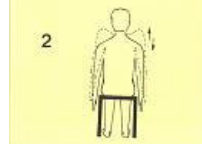
Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3–5 Min.) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Beispiel: Lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Traben im Wechsel die Knie

hochziehen und die Fersen ans Gesäß schlagen. Beim Traben Armkreise vorwärts und rückwärts. Zwischen den Wechsellinien tief atmen und Beine ausschütteln. Der Puls sollte bei diesen Übungen auf ca. 130 Schläge pro Minute ansteigen, dann kann's losgehen mit der ersten Übung!

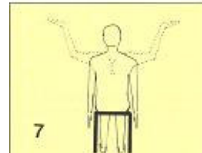
Übungen für die Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule



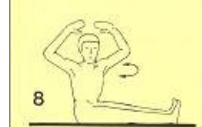
1 Grundspannung im Stand:
Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt – Bewegungsspiel durch Gewichtverlagerung: Körper nach vorne (Druck auf die Fußballen) bzw. nach hinten (Druck auf die Fersen) bewegen. Mittelstellung, sicherer Stand, Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, mit den Händen auf die Hüften drücken und den Kopf nach oben schieben.
Ziel: Körperwahrnehmung, aktive Aufrichtspannung, Streckung der WS



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 WS). Anschließend die Schultern nach oben ziehen, die Spannung halten und wieder nach unten drücken. Immer auf den „Kopfschub“ Richtung Decke achten!
Ziel: Aufrichtspannung im Sitz, Beweglichmachung Schultergürtel.



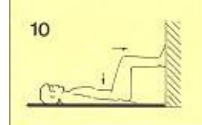
7 Grundspannung im Sitz – Arme gebeugt nach oben nehmen, Ellbogen nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammenführen) und mit den Händen gegen einen gedachten Widerstand drücken (Decke hochheben).
Ziel: Kräftigung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.



8 Streckesitz, 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 WS.



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.



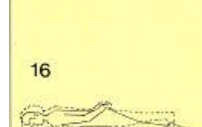
10 Entspannungübung:
In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, daß Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und erfahren, wie sich die Spannung durch den Körper verpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.
Ziel: Körperwahrnehmung,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



14 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.



15 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.



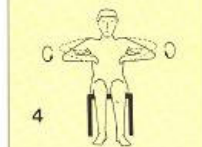
16 Grundspannung Bauchlage:
(Es empfiehlt sich, ein Kissen oder eine zusammengerollte Matte unter den Bauch zu legen.)
Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten wegziehen, den Kopf leicht anheben und nach vorne herausstrecken.
Übungserweiterung: Beide Hände vom Gesäß abheben und oben kurz halten.
Ziel: Körperspannung und -streckung, Stabilisierung der Rückenmuskulatur.



17 Bauchlage – Die Arme liegen in U-Form neben dem Kopf. Grundspannung (s. Übung 16) aufbauen, gleichzeitig beide Arme abheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.
Ziel: Kräftigung der Rücken- und Dehnung der Brustmuskulatur.



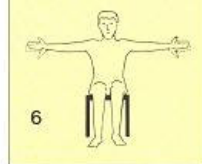
3 Grundspannung im Sitz aufbauen (wie Übung 2). Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken (Schulterblätter zusammenführen), kurz halten, anschließend nach vorne oben (Schultern Richtung Nase) schieben. Immer darauf achten, daß der Kopf nach oben zieht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt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



4 Grundspannung im Sitz – Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts kreisen. (Wichtig! Große Kreisbewegungen.)
Ziel: Beweglichmachung des Schultergürtels.

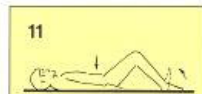


5 Grundspannung im Sitz – Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen – danach die Spannung wieder langsam reduzieren. Den Druck sollten Sie nur so stark aufbauen, wie Sie die Spannung noch als angenehm empfinden.
Ziel: Stabilisierung der HWS, Kräftigung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



6 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.

Lendenwirbelsäule



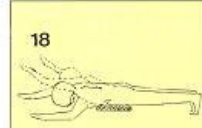
11 Grundspannung Rückenlage:
Arme liegen neben dem Körper, Beine sind leicht angewinkelt, Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und dabei das „Kreuz“ (LWS) auf den Boden drücken.
Ziel: Spannung der Bauchmuskulatur, Fixierung der Lendenwirbelsäule.



12 Rückenlage, Grundspannung aufbauen – Kopf und Schulter leicht anheben. Die Arme angewinkelt anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken.
Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln.



13 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.



18 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 Rückenmuskeln.



19 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 herauschieben (Bein nicht höher als bis zur Waagrechten). 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 Rückenmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts.



20 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.
Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.



21 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.
Ziel: Kräftigung und Dehnung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.