




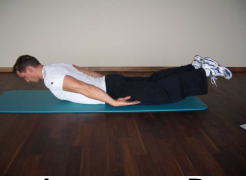

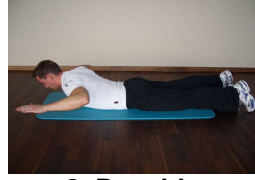

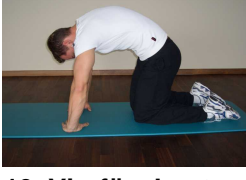


Aktives Rückentraining

(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.

 <p>1. Entspannungsübung</p>	 <p>2. Grundspannung Rückenlage</p>	 <p>3. Rückenlage</p>	 <p>4. Grundspannung Rückenlage</p>
<p>In Rückenlage die Füsse so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füessen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und Wirbelsäule gegen den Boden pressen. Hierbei erfahren, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschliessend die Spannung wieder langsam abbauen.</p>	<p>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.</p>	<p>Grundspannung aufbauen - Kopf und Schulter leicht anheben. Die Arme anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken. Übungserweiterung: Beine etwas anziehen und mit beiden Händen gegen die Oberschenkel drücken</p>	<p>Mit der rechten Hand das linke 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.</p>
<p>Ziel: Körperwahrnehmung, Erfühlen der Muskelspannung und -entspannung.</p>	<p>Ziel: Spannung der Bauchmuskulatur, Fixierung der Lendenwirbelsäule</p>	<p>Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln</p>	<p>Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur</p>
 <p>5. Rückenlage</p>	 <p>6. Grundspannung Bauchlage</p>	 <p>7. Rückenlage</p>	 <p>8. Bauchlage</p>
<p>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.</p>	<p>Legen Sie sich zur Vermeidung eines zu starken Hohlkreuzes ein festes Kissen oder eine zusammengelegte Decke unter den Bauch. Stirn liegt auf dem Boden, die Hände neben das Gesäss legen. Gesäss- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten wegschieben, den Kopf leicht anheben und nach vorne herausstrecken</p>	<p>Linkes Knie mit beiden Händen fest umfassen und zur Brust anziehen - 20 - 30 Sek. halten. Übungserweiterung: Beide Beine soweit anziehen, dabei kurzzeitig den Kopf zwischen die Beine nehmen.</p>	<p>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 zu starkes Hohlkreuz bilden!)</p>
<p>Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Aufbau einer Körperspannung</p>	<p>Ziel: Körperspannung und -streckung. Stabilisierung der Rückenmuskulatur</p>	<p>Ziel: Dehnung der Oberschenkel-, Gesäss- und Rückenmuskulatur</p>	<p>Ziel: Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur</p>
 <p>9. Vierfüsslerstand</p>	 <p>10. Vierfüsslerstand</p>	<p>Hinweise zu den Übungen:</p>	
<p>Auf Händen (Ellenbogen leicht gebeugt) und Knien stützen - durch Anspannen der Bauch- und Gesässmuskulatur Rücken gerade halten. Wechselseitig jeweils ein Bein nach hinten wegstrecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf wieder nach vorne herausschieben. Steigerung! Linkes Bein nach hinten strecken - dabei den rechten Arm nach vorne nehmen und umgekehrt.</p>	<p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Täglich fünf Minuten üben ist besser als einmal eine halbe Stunde pro Woche 2. Nie gegen den Schmerz üben. Ein leichter Muskelkater ist unbedenklich 3. Jede Übung 2-3 mal wiederholen bei Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden 4. Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5-10 Sekunden halten. 5. Finden Sie beim Üben das richtige Mass: zu wenig bringt nichts, zu viel schadet (Überanstrengung) 6. Verlieren sie nicht den Mut. Erfolge stellen sich oft nach längerem Üben ein. 7. Vermeiden Sie übermässige Bewegungen in vorgeschädigten Bewegungssegmenten. Wenn stärkere Schmerzen auftreten, einen Arzt aufsuchen. 8. Achten Sie besonders auf die Atmung! Keine Pressatmung, sondern gleichmässig weiteratmen 	
<p>Ziel: Kräftigung der Gesäss- und Rückenmuskulatur, Schulung des Gleichgewichtes.</p>	<p>Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur</p>	<p>Viel Spass und Erfolg !!</p>	