

RÜCKENTRAINING

FÜR DIE HALS- UND BRUSTWIRBELSÄULE



1 Beckenbalance

Locker in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz einpendeln.

Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen, dabei ruhig weiteratmen.



2 Grundspannung im Sitz

Aufrecht sitzen und Füße schulterbreit aufsetzen.

Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Füße gegen den Boden stemmen (sogenannte Grundspannung), Schultern nach unten drücken und den Kopf nach oben ziehen.

Nun abwechselnd unter Spannung Schultern nach oben und nach unten ziehen und danach vorwärts und rückwärts kreisen.



3 Grundspannung im Sitz

Sitz bzw. Grundspannung wie in Übung 2.

Schultern abwechselnd nach hinten unten und nach vorne oben drücken, Spannung immer kurz in der jeweiligen Position halten.

Kopf nach oben ziehen.



4 Grundspannung im Sitz

Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts im Schultergürtel kreisen.



5 Grundspannung im Sitz

Hinter dem Kopf die Hände verschränken und mit diesen durch Druck auf den Hinterkopf Spannung aufbauen (nur solange als angenehm empfunden), danach langsam wieder entspannen.



6 Grundspannung im Sitz

Arme waagrecht seitlich ausstrecken, nach vorne und nach hinten führen, Kopf nach oben ziehen, danach lockern.



7 Grundspannung im Sitz

Arme 90° nach oben beugen, Ellbogen nach hinten ziehen, d.h. Schulterblätter zusammenführen und mit den Händen gegen einen imaginären Widerstand drücken.



8 Strecksitz

Aufrecht auf flacher Fläche sitzen und die Knie durchdrücken, die Zehen heranziehen und den Kopf nach oben ziehen.



9 Rückenlage

Locker auf dem Rücken liegen und rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, dass das rechte Knie den Boden berührt, dabei die rechte Schulter Richtung Boden ziehen, Spannung etwas halten.

Wechsel auf die andere Seite.



10 Entspannungsübung

In Rückenlage die Füße im rechten Winkel an die Wand stellen.

Die Füße bauen einen leichten Druck gegen die Wand auf, der ganze Körper wird sukzessiv angespannt.

Danach wieder entspannen.



11 Grundspannung Bauchlage

Zur Vermeidung eines Hohlkreuzes Kissen oder zusammengerollte Decke unter den Bauch legen.

Die Hände auf das Gesäß legen und die Stirn auf den Boden legen, dabei Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, die Fersen nach hinten schieben und versuchen, den Kopf etwas anzuheben und nach vorne zu strecken.



12 Bauchlage

Grundspannung wie in Übung 11, Arme 90° neben dem Kopf nach oben abwinkeln und anheben.

Dabei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.

Erweiterung: Schwebbewegungen mit den Armen ausführen.

Generelle Empfehlungen

- Übungen täglich 5 - 30 Minuten
- Nie gegen den Schmerz üben
- Übungen 2-3 mal wiederholen, dazwischen pausieren
- Spannungsübungen 5-10 Sekunden
- Gleichmäßiges Atmen
- Übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Körperteilen vermeiden

AKTIVE SCHULTERGYMNASTIK

1 Lockerung des Schultergürtels



a. Schultern kreisen nach hinten (10 x wiederholen).



b. Schultern in Richtung Ohr ziehen und wieder herunterlassen (10 x wiederholen).



c. Arme pendeln seitlich mit einem ca. 500 g schweren Gewicht in den Händen.

Wichtig:
Bei allen Übungen den Oberkörper und Kopf gerade halten (Spiegelkontrolle)!

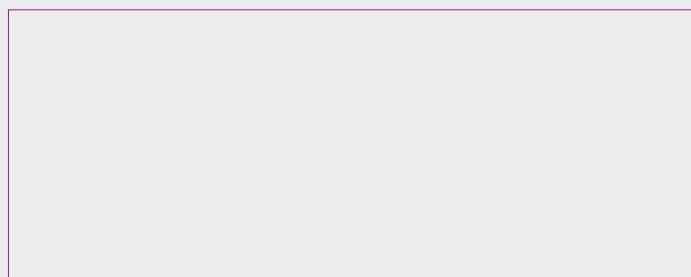
Meine Rückenschule



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

Überreicht durch:



Modifiziert nach Texten und Zeichnungen von Dr. Hans Bürkle,
Walter Lutz und Hans Dieter Kempf

2 Dehnung des Schultergürtels



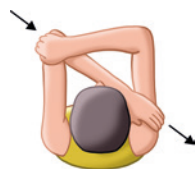
a. Den rechten gebeugten Arm hinter den Kopf und die Hand zwischen den Schulterblättern ablegen.

Mit der linken Hand den rechten Ellbogen umfassen und diesen zur linken Schulter ziehen. Beugen Sie den Kopf nicht nach vorne.

10 Sekunden halten.



b. Arm um 90° nach oben beugen und gebeugten Unterarm gegen einen Türrahmen drücken, dabei bewegen sich die Fußspitzen vom Türrahmen weg. 10 sec. halten.



c. Rechte Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen, Ellbogen auf Schulterhöhe.

Legen Sie Ihre linke Hand um den rechten Ellbogen und ziehen ihn zur gegenüberliegenden Seite. Endstellung 10 sec. halten.

3 Beweglichkeit des Schultergelenks



a. Gefaltete Hände hinter den Kopf führen.



b. Gefaltete Hände nach vorne strecken und bis zu den Ohren anheben.

Die Schultern nicht anheben.



c. Die Hände hinter dem Kopf falten, Ellbogen nach vorne zusammen und auseinander führen.



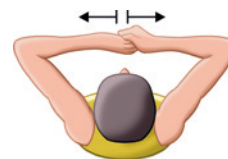
d. Die Hände hinter dem Rücken falten, und langsam die Arme durchstrecken und in Richtung Decke führen.



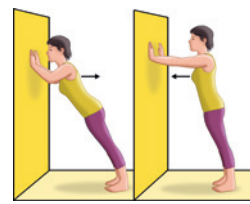
e. Die Arme seitlich und angewinkelt nach oben heben, bis sich der Ellbogen auf Schulterhöhe befindet. Unter- und Oberarm bilden einen 90-Grad-Winkel.

Die Unterarme nach unten drehen, bis die Fingerspitzen auf den Fußboden zeigen.

4 Kräftigung des Schultergürtels

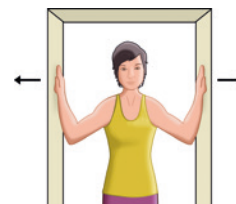


a. Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinanderhaken und auseinanderziehen.

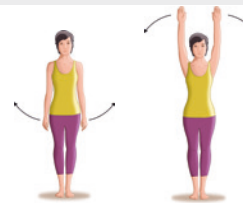


b. Mit gestreckten Armen vor die Wand stellen und die Ellbogen beugen.

Beachte: die Nasenspitze berührt die Wand.



c. In den Türrahmen stellen und versuchen, mit den Händen (in Schulterhöhe) den Rahmen auseinanderzustemmen.



d. Hände öffnen und schließen. Dabei die gestreckten Arme seitlich nach oben führen und nachfolgend langsam absenken.

Alle Übungen sind auch für Patienten mit leichten Schultergürtel-Problemen geeignet.

Tritt keine Besserung ein, sollte der behandelnde Arzt konsultiert werden.