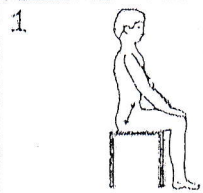


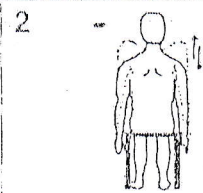
Aktives Rückentraining

Ein Übungsprogramm für die Hals- und Brustwirbelsäule

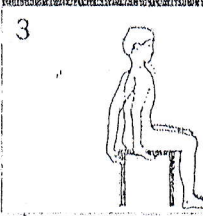
Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3–5 Min.) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Traben Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend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



1 Beckenbalanc – aufrechte Sitzhaltung: Pendeln Sie sich locker ein in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz (bei leichter Hohlkreuzstellung = Ausgangsstellung der Beckenbalanc). 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.

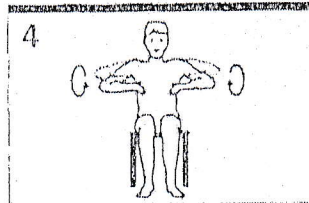


2 Grundspannung im Sitz: Füße schulterbreit aufsetzen und Rücken gerade halten. Füße nach unten stemmen, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen = Grundspannung. Jetzt Schultern aktiv nach unten drücken, Kopf zieht nach oben (Streckung der Wirbelsäule). Anschließend Schultern in möglichst großen Kreisbewegungen 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.

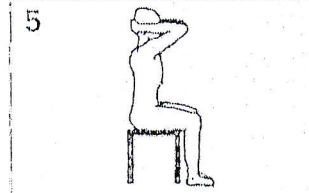


3 Grundspannung im Sitz aufbauen (wie Übung 2). Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken (Schulterblätter zusammenführen), kurz halten, anschließend nach vorne eben (Schultern Richtung Nase) schieben.

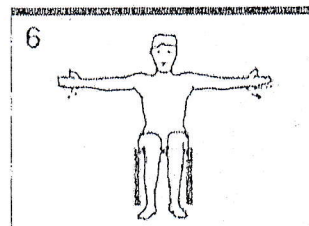
Immer darauf achten, dass der Kopf nach oben zieht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt ist. Ziel: Dehnung und Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur.



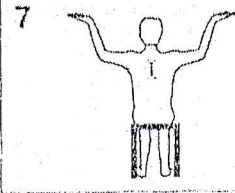
4 Grundspannung im Sitz: Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen rückwärts kreisen. Dabei große Kreisbewegungen im Schultergürtel ausführen. Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.



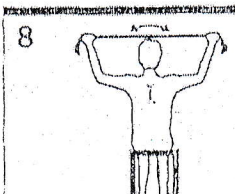
5 Grundspannung im Sitz: Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen – danach die Spannung wieder langsam reduzieren. Den Druck sollten Sie nur so stark aufbauen, wie Sie die Spannung noch als angenehm empfinden. Ziel: Stabilisierung der HWS, Kräftigung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



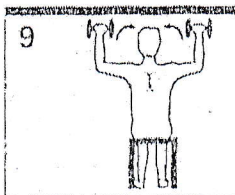
6 Grundspannung im Sitz: Arme seitwärts ausstrecken. Die gestreckten Arme möglichst weit nach vorne und hinten drehen, dabei auf den Kopfschub nach oben achten. Variante: Arme schrägs nach unten und kleine Kreise vorwärts und rückwärts beschreiben – lockern. Ziel: Mobilisierung des Schultergürtels, Stabilisierung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



7 Grundspannung im Sitz: Brustkorb aufrichten und Schultern nach hinten zusammenführen, Arme angewinkelt nach oben nehmen und über dem Kopf zusammenführen, dabei gleichmäßig auf- und abwärts bewegen. Darauf achten, dass die Arme in Sinne einer „Hampelmannübung“ nahe am Körper auf- und abbewegt werden. Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

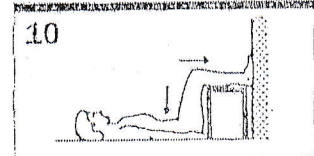


8 Expandertraining mit Gummiband: Aufrechte Sitzhaltung und Grundspannung. Ein Gummiband in beide Hände nehmen, Arme angewinkelt über Kopf, Schulterblätter hinten zusammenführen und das Band unter Spannung hinter dem Kopf auf- und abführen. Dabei Kopf in entspannter Nackenlage mit leichtem Blick nach oben. Ziel: Kräftigung der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur.

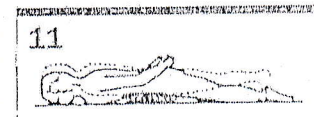


9 Hanteltraining: In aufrechter Sitzhaltung Schultern hinten zusammenführen, in den Händen Kurzhanteln (bzw. Dosen oder Wasserflaschen). Arme in Schulterhöhe U-förmig anwinkeln und im Sinne eines Hanteltrainings gleichmäßig auf- und abbewegen. Übungserweiterung: Die U-förmig angewinkelten Arme im Sinne einer „Butterfly“-Bewegung nach vorne zusammenführen, bis sich die Unterarme berühren. Darauf achten, dass die Oberarme in Schulterhöhe stets waagrecht gehalten werden.

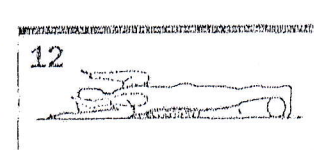
Ziel: Kräftigung von Schultergürtel, Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



10 Entspannungsübung: In Rückenlage die Beine über einen Hocker 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 erfahren, wie sich die Spannung durch den Körper fort-pflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen. Ziel: Körperwahrnehmung, Erfühlen der Muskeltension und -entspannung.



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 Bauchlage: Die Arme liegen in U-Form neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen, gleichzeitig beide Arme abheben und die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammenschieben, dabei mit den Armen „Schwimmbewegungen“ ausführen. Übungserweiterung: Die „Schwimmbewegungen“ mit leichten Gewichten (Kurzhanteln, Dosen, Wasserflaschen) ausführen. Ziel: Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur.

Hinweise zu den Übungen

- Täglich fünf Minuten üben ist besser als einmal eine halbe Stunde pro Woche
- Nicht gegen einen starken Schmerz üben. Ein anfängliches „Ziehen“ bzw. ein leichter Muskelschmerz sind unbedenklich. Im Zweifelsfalle einen Arzt aufsuchen.

- Jede Übung 2–3mal wiederholen 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 Bewegungsegmenten. Wenn stärkere Schmerzen auftreten, einen Arzt aufsuchen.

- Achten Sie besonders auf die Atmung! Keine Pressatmung, sondern gleichmäßig weiteratmen.

- Abkürzungen:
WS = Wirbelsäule
HWS = Halswirbelsäule
BWS = Brustwirbelsäule
LWS = Lendenwirbelsäule