

GYMNASTIKÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN

„Die Xunden 12“

Probleme mit der der Wirbelsäule sind weit verbreitet und können sowohl organische als auch psychische Faktoren haben – oft beeinflussen sich diese Komponenten gegenseitig. Durch muskuläre Schwächen oder Verkürzungen fehlt oft die Stabilität der einzelnen Bewegungssegmente, was schon in jungen Jahren Beschwerden in Rücken verursacht. Einseitige Haltungen und Bewegungsmangel im Alltag, aber auch psychischer Stress sind oft Ursachen für die Entstehung von Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden oder lindern. Hier haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt.

Aufwärmen

Übung 1

Aufrechter Sitz – Statikübung



Ausgangsposition Sitz, Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, die Sitzbeinhöcker haben guten Kontakt zum Hocker.

Becken aufrichten, Brustbein heben, Hinterkopf strecken, das Kinn leicht in „Doppelkinn – Position“ führen. Arme nach außen rotieren, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.

Achtung:

Becken, Brustkorb und Kopf bilden eine Achse! Ganzkörperspannung statisch halten.

Übung 2

Dynamische Mobilisation der Halswirbelsäule



Ausgangsposition wie bei Übung 1. Ganzkörperspannung aufbauen. Kopf langsam nach rechts drehen, zur Mitte zurück und nach links drehen.

Übung 3

Mobilisation des Rumpfes



Ausgangsposition wie bei Übung 1. Mit der rechten Hand an die Außenseite des linken Oberschenkel fassen, mit der linken

Hand hinter dem Körper am Hocker festhalten, Wirbelsäule samt Kopf nach links drehen. Übung kann dynamisch ausgeführt oder statisch gehalten werden. Seiten wechseln!

Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Achten Sie bei Kräftigungsübungen auf eine Grundspannung im gesamten Körper!
- › Bauen Sie die Übungen fest in Ihren Alltag ein!

Übungsumfang:

- › Üben Sie täglich!
- › Wiederholen Sie dynamische Übungen jeweils 15 Mal
- › Halten Sie statische Übungen und Dehnübungen 15 bis 20 Sekunden
- › Steigerungsmöglichkeiten sind nur für Geübte sinnvoll.

Kräftigung

Übung 4

Kräftigung Rückenmuskulatur „Skispringer – Übung“



Die Füße stehen hüftbreit am Boden, die Knie leicht gebeugt. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorneneigen, Arme nach oben strecken, Schulterblätter gleichzeitig zur Wirbelsäule ziehen. Kopf und Rücken bilden eine Linie.

Achtung:

Auf regelmäßige, tiefe Atmung achten. Einige Sekunden halten, dann kurz entspannen.

Übung 5

Dynamische „Brücke“



Ausgangsposition Rückenlage, Beine ange stellt, Becken anheben. Schulter, Becken und Knie ergeben eine Linie, langsam wieder senken. Steigerung: Aus der „Brückenposition“ ein Bein abheben, Knie strecken und Position statisch halten.



Übung 6

Statischer Seitstütz



Aus dem Seitstütz mit angewinkelten Knien das Becken hochheben. Kopf, Becken und Oberschenkel ergeben eine Linie.

Steigerung:

Knie durchstrecken, sodass die äußere Fußkante des unteren Beines aufliegt und der gesamte Körper eine Linie ergibt. Becken heben.

GYMNASTIKÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN

„Die Xunden 12“

Kräftigung

Übung 7

Statischer Unterarmstütz

Aus der Bauchlage auf die Unterarme und Kniegelenke abstützen.

Becken anheben, Kopf, Wirbelsäule und Knie ergeben eine Linie

Steigerung 1 (ohne Bild) :

Auf Zehenspitzen abstützen, Übung wie oben beschrieben.

Steigerung 2 (ohne Bild) :

Auf Zehenspitzen abstützen, abwechselnd ein Bein etwas vom Boden abheben



Übung 10

Dehnung Trapeziusmuskulatur (seitliche Nackenmuskulatur)

Ausgangsposition „aufrechter Sitz“, linke Hand an das rechte Ohr legen.

Kopf sanft zur linken Seite neigen, rechte Hand nach außen drehen und Dehnung im rechten Trapezius aufbauen, indem die rechten Fingerspitzen zum Boden schieben. Seite wechseln.



Mobilisation und Dehnung

Übung 8

Mobilisation der Brustwirbelsäule (mit Handtuchrolle)

Ausgangsposition Rückenlage, Beine hüftbreit angestellt, straff zusammengerolltes Handtuch quer unter die Brustwirbelsäule auf Höhe der Schulterblätter legen.

Langsam die Wirbelsäule senken, Arme wenn möglich gestreckt nach hinten ablegen, Dehnposition halten.

Tipp:

Position der Handtuchrolle im Bereich der gesamten Brustwirbelsäule nach oben und unten variieren



Übung 11

Dehnung Pectoralismuskulatur (Brustmuskulatur)

Mit den Beinen in Schrittposition in einen Türrahmen stellen, beide Unterarme

komplett am Türrahmen seitlich ablegen, Oberarme parallel zum Boden halten. Langsam Brustbein nach vorne durch den Rahmen schieben, bis eine Dehnung im Brustbereich zu spüren ist.



Übung 9

Gesäßdehnung

Ausgangsposition Rückenlage, einen Fuß gegen die Wand stemmen, Knie- und Hüftgelenk sind dabei 90 Grad gebeugt.

Das gegenüberliegende Bein auf Höhe des Fußgelenkes überschlagen, mit der Hand vorsichtig das Knie Richtung Wand drücken.



Übung 12

Dehnung diagonal

Ausgangsposition Rückenlage, Beine angestellt, Kniegelenke abwechselnd zu einer Seite hin ablegen.

Die gegenüberliegende Schulter sollte auf dem Boden liegen bleiben.

Steigerung:

Ein Bein ausstrecken, das gebeugte Knie auf die gegenüberliegende Seite ablegen.



WICHELWEG 1
93455 WILTING

TEL.: (09971) 7668666
FAX.: (09971) 7668667
info@praxis-xundheit.de