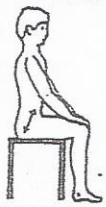
Aktives Rückentraining

Ein Übungsprogramm für die Hals- und Brustwirbelsäule

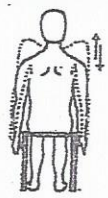
Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3–5 Min.) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Traben Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend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

1



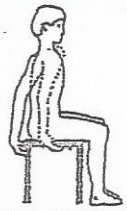
1 Beckenbalance – aufrechte Sitzhaltung: Pendeln Sie sich locker ein in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz (bei leichter Hohlkreuzstellung = Ausgangsstellung der Beckenbalance).
Anschließend Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen, dabei ruhig weiteratmen, keine Preßatmung!
Ziel: aufrechte Sitzhaltung, aktive Aufrichtung der Wirbelsäule, richtige Atemtechnik, Körperwahrnehmung.

2



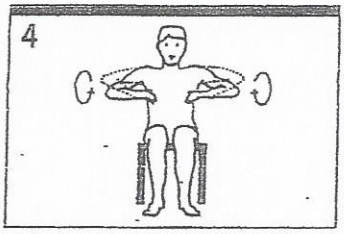
2 Grundspannung im Sitz: Füße schulterbreit aufsetzen und Rücken gerade halten. Füße nach unten stemmen, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen = Grundspannung. Jetzt Schultern aktiv nach unten drücken, Kopf zieht nach oben (Streckung der Wirbelsäule). Anschließend Schultern nach oben ziehen, Spannung halten und wieder nach unten drücken, danach Schultern vorwärts und 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



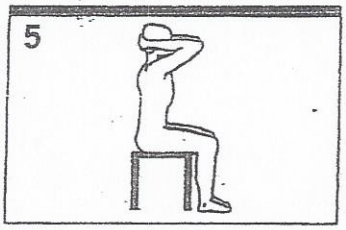
3 Grundspannung im Sitz aufbauen (wie Übung 2). Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken (Schulterblätter zusammenführen), kurz halten, anschließend nach vorne oben (Schultern Richtung Nase) schieben. Immer darauf achten, daß der Kopf nach oben zieht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt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

4



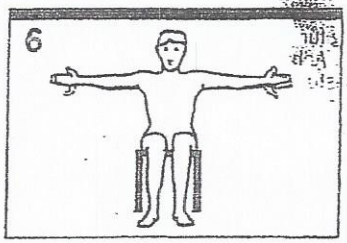
4 Grundspannung im Sitz: Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts kreisen. Dabei große Kreisbewegungen im Schultergürtel ausführen.
Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.

5



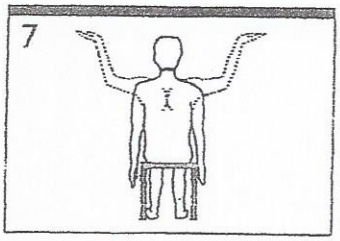
5 Grundspannung im Sitz: Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen – danach die Spannung wieder langsam reduzieren. Den Druck sollten Sie nur so stark aufbauen, wie Sie die Spannung noch als angenehm empfinden.
Ziel: Stabilisierung der HWS, Kräftigung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

6



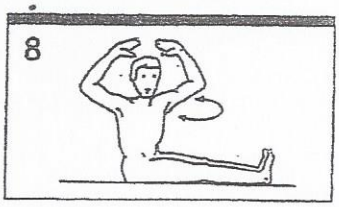
6 Grundspannung im Sitz: Arme seitwärts ausstrecken. Die gestreckten Arme möglichst weit nach vorne und hinten drehen, dabei auf den Kopfschub nach oben achten.
Variante: Arme seitwärts halten und kleine Kreise vorwärts und rückwärts beschreiben – lockern.
Ziel: Mobilisierung des Schultergürtels, Stabilisierung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

7



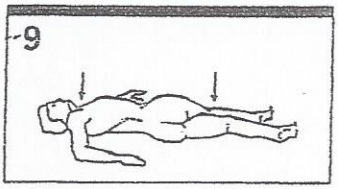
7 Grundspannung im Sitz: Arme gebeugt nach oben nehmen, Ellbogen nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammenführen) und mit den Händen gegen einen gedachten Widerstand drücken (Decke hochheben).
Ziel: Kräftigung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

8



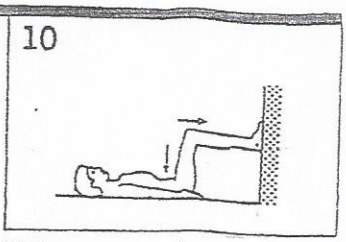
8 Strecksitz: Oberkörper aufrecht halten und Knie durchdrücken. Die Zehen heranziehen und den Kopf nach oben strecken.
Ziel: Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur, Körperspannung.
Erweiterung: Arme nach oben nehmen (s. Abb.) und den Rumpf langsam nach rechts und links drehen.
Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule.

9



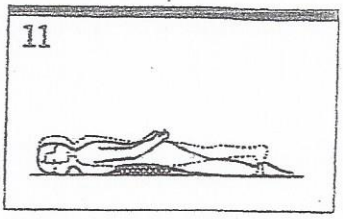
9 Rückenlage: Arme liegen locker neben dem Körper. Rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, daß das rechte Knie den Boden berührt. Aus dieser Position Spannung aufbauen, indem man die rechte Schulter Richtung Boden zieht. Wichtig: Das rechte Knie sollte am Boden bleiben. Wechsel auf die andere Seite.
Ziel: Dehnung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule.

10



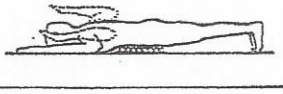
10 Entspannungsübung: In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, daß Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und erfühlen, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.
Ziel: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

11



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



12 Bauchlage: Die Arme liegen U-förmig neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen (wie bei Übung 11), gleichzeitig beide Arme anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.
Übungserweiterung: Mit den Armen Schwimmbewegungen ausführen.
Ziel: Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur.

Hinweise zu den Übungen

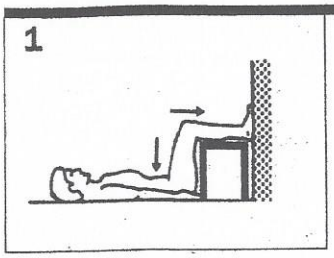
- Täglich fünf Minuten üben ist besser als einmal eine halbe Stunde pro Woche.
- Nie gegen den Schmerz üben. Ein leichter Muskelkater ist unbedenklich.
- Jede Übung 2–3mal wiederholen bei Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden.
- Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5–10 Sek. halten.
- Finden Sie 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 Bewegungssegmenten. Wenn stärkere Schmerzen auftreten, einen Arzt aufsuchen.
- Achten Sie besonders auf die Atmung! Keine Preßatmung, sondern gleichmäßig weiteratmen.
- Das gesamte Übungsprogramm mit Rückenschule können Sie auch auf Video-Kassette erhalten. Zu beziehen über das Karlsruher Rückenforum.

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

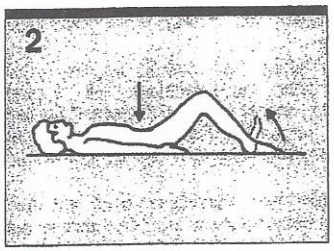
Aktives Rückentraining

Ein Übungsprogramm für die Lendenwirbelsäule

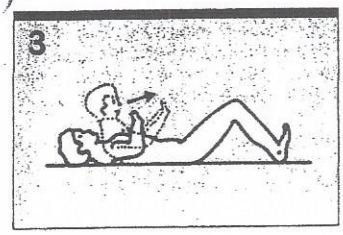
Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3–5 Min.) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Traben Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend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



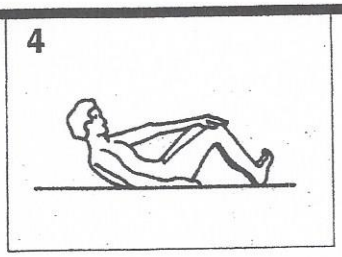
1 Entspannungsübung: In Rückenlage die Beine über einen Hocker so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und Wirbelsäule gegen den Boden pressen. Hierbei erfühlen, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.
Ziel: Körperwahrnehmung, Erfühlen der Muskelanspannung und -entspannung.



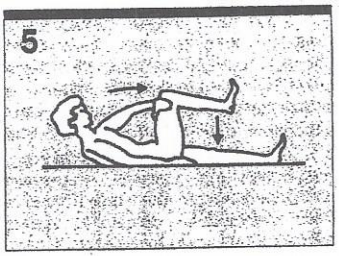
2 Grundspannung Rückenlage: Arme liegen neben dem Körper, Beine sind leicht angewinkelt. Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und dabei das „Kreuz" (LWS) auf den Boden drücken.
Ziel: Spannung der Bauchmuskulatur, Fixierung der Lendenwirbelsäule.



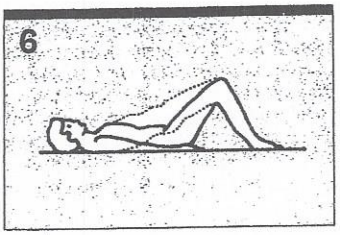
3 Rückenlage: Grundspannung aufbauen – Kopf und Schultern leicht anheben. Die Arme angewinkelt anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken.
Übungserweiterung: Beine etwas anziehen und mit beiden Händen gleichmäßig gegen die Oberschenkel drücken.
Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln.



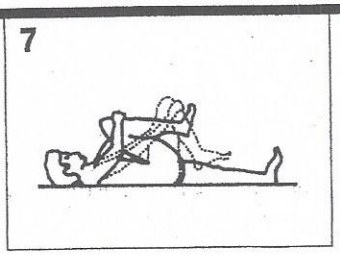
4 Grundspannung Rückenlage: Mit der linken Hand das rechte Knie berühren – Spannung 5–10 Sekunden halten! Anschließend gleiche Aufgabe auf der anderen Seite. Bei richtiger Bewegungsausführung werden Kopf und beide Schultern leicht vom Boden abgehoben.
Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.



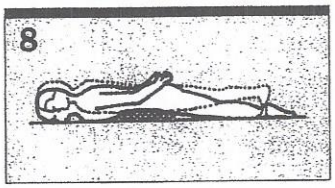
5 Rückenlage: Mit dem rechten Arm und dem linken Bein auf den Boden drücken, rechtes Bein anwinkeln, Kopf und Schulter leicht anheben und mit der linken Hand gegen das Knie drücken – Ganzkörperspannung aufbauen. Anschließend Seitenwechsel.
Ziel: Muskelkräftigung vom Schultergürtel bis hin zur Wade mit Schwerpunkt schräge Bauchmuskeln.



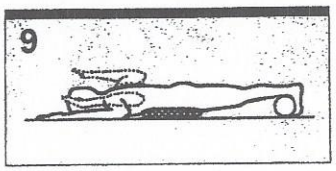
6 Rückenlage: Beine sind leicht angewinkelt, die Füße stehen etwa schulterbreit flach auf dem Boden. Langsam die Hüfte anheben, so dass die Wirbelsäule Stück für Stück vom Boden abgehoben wird. Bauch- und Gesäßmuskulatur jetzt so anspannen, dass der Rumpf eine Linie ergibt.
Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Aufbau einer Körperspannung.



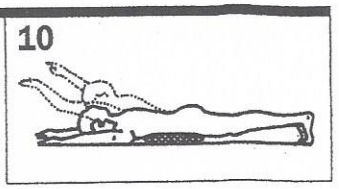
7 Rückenlage: Rechtes Knie mit beiden Händen fest umfassen und zur Brust ziehen. Arme jetzt strecken und mit dem Knie fest gegen den Widerstand der Hände drücken. Anschließend dasselbe mit dem linken Bein.
Übungserweiterung: Beide Beine anziehen, dabei kurzzeitig den Kopf zwischen die Beine nehmen.
Ziel: Dehnung der Oberschenkel, Gesäß- und Rückenmuskulatur, Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



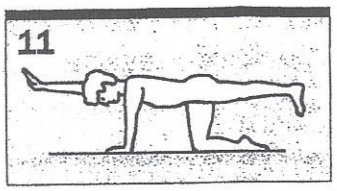
8 Grundspannung Bauchlage: Legen Sie sich zur Vermeidung einer Hohlkreuzstellung ein festes Kissen oder eine zusammengelegte Decke unter den Bauch. Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten wegschieben, den Kopf leicht anheben und nach vorne herausstrecken.
Übungserweiterung: Beide Hände vom Gesäß abheben und oben kurz halten.
Ziel: Körperspannung und -streckung. Stabilisierung der Rückenmuskulatur.



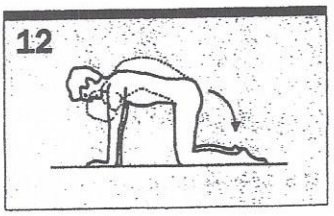
9 Bauchlage: Die Arme liegen in U-Form neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen, gleichzeitig beide Arme abheben und die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammenschieben, dabei mit den Armen „Schwimmbewegungen" ausführen.
Übungserweiterung: Die „Schwimmbewegungen" mit leichten Gewichten (Kurzhanteln,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



10 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 Rückenmuskulatur.



11 Vierfüßlerstand: Auf Hände (Ellbogen leicht gebeugt) und Knie 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 herausschieben (Bein nicht höher als bis zur Waagerechten). 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 Gleichgewichtes.



12 Vierfüßlerstand: Bauch einziehen, Kopf auf die Brust nehmen und den Rücken im Sinne eines „Katzenbuckels" nach oben drücken. Danach mit maximaler Rundrückenhaltung das Gesäß zu den Fersen führen und den Oberkörper auf Ellbogen und Unterarmen abstützen, hierbei Kopf zur Brust ziehen und möglichst auf den Händen abstützen, bis man eine „Dehnung" an der Lendenwirbelsäule verspürt.
Ziel: Streckung und Mobilisierung der Wirbelsäule, Entlastung der Bandscheiben, Dehnung der Rumpfmuskulatur.

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 Bewegungssegmenten. 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