

# Aktives Rückentraining für Hals- und Brustwirbelsäule

1

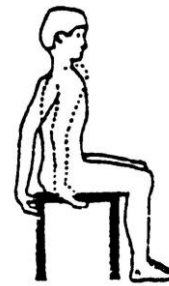


## Beckenbalance – aufrechte Sitzhaltung:

Pendeln Sie sich locker ein in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Hohlkreuz und Rundrücken. Anschließend Gesäß- und Bauchmuskeln anspannen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen und dabei ruhig weiteratmen. Keine Pressatmung

**Ziel:** Aufrechte Sitzhaltung, aktive Aufrichtung der Wirbelsäule, richtige Atemtechnik, Körperwahrnehmung.

3

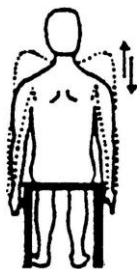


## Grundspannung im Sitz:

Grundspannung aufbauen. Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken (Schulterblätter zusammenführen) und 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.

2

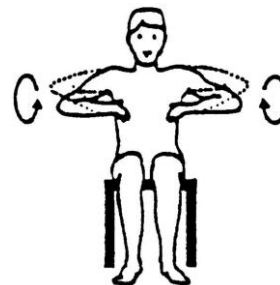


## Grundspannung im Sitz:

Füße schulterbreit auseinandersetzen und den Rücken gerade halten. Füße nach unten stemmen, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Das ist die Grundspannung. Jetzt Schultern aktiv nach unten drücken, Kopf zieht nach oben für die 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.

4



## Grundspannung im Sitz:

Die Daumen in die Achseln legen und mit dem angewinkelten Armen vorwärts und rückwärts kreisen. Dabei große Kreisbewegungen im Schultergürtel ausführen.

**Ziel:** Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.

# Aktives Rückentraining für Hals- und Brustwirbelsäule

5

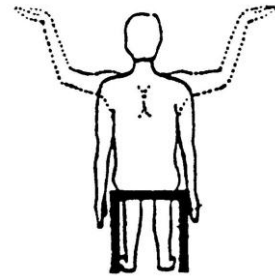


## Grundspannung im Sitz:

Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen, danach die Spannung gegen die Hände wieder langsam reduzieren. Den Druck nur so stark aufbauen, dass die Spannung noch als angenehm empfunden wird.

**Ziel:** Stabilisierung der HWS, Kräftigung der Nackenmuskulatur.

7

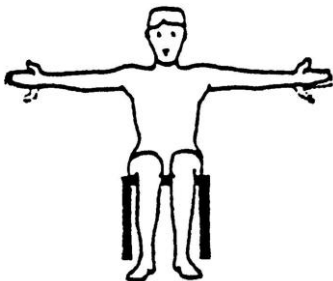


## Grundspannung im Sitz:

Arme gebeugt nach oben nehmen, Ellbogen nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammenführen) und mit den Händen gegen einen gedachten Widerstand drücken.

**Ziel:** Kräftigung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

6



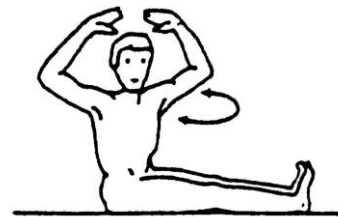
## Grundspannung im Sitz:

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.

**Ziel:** Mobilisierung des Schultergürtels, Stabilisierung der Nacken- und Schultermuskulatur.

8



## Strecksitz:

Oberkörper aufrecht halten und Knie durchdrücken. Die Zehen heranziehen und den Kopf nach oben strecken.

**Ziel:** Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur, Körperspannung.

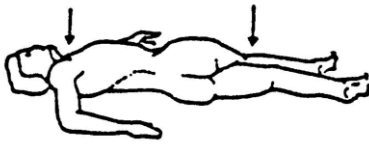
**Erweiterung:** Arme nach oben nehmen (siehe Abbildung) und den Rumpf langsam nach rechts und links drehen.

**Ziel:** Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule.

**NICHT BEI BANDSCHEIBENVORFALL!!**

# Aktives Rückentraining für Hals- und Brustwirbelsäule

9

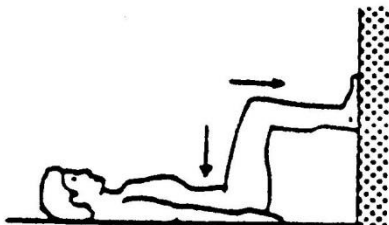


## Rückenlage:

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



**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 Muskelentspannung.

11



## Grundspannung Bauchlage:

Legen Sie sich ein festes Kissen oder eine zusammengerollte Decke unter den Bauch, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Die Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten schieben, den Kopf etwas abheben und nach vorne rausstrecken.

**Übungserweiterung:** Hände von Gesäß abheben.

**Ziel:** Körperspannung und Körperstreckung, Kräftigung der Rückenmuskulatur.

12



**Bauchlage:** Die Arme liegen U-förmig neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen und gleichzeitig die Arme abheben. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.

**Übungserweiterung:** Mit den Armen Schwimmbewegungen ausführen.

**Ziel:** Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur.