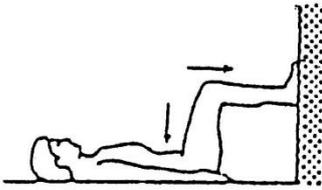


Aktives Rückentraining für die Lendenwirbelsäule

1

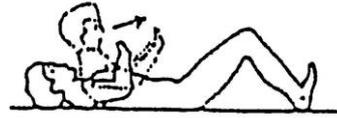


Entspannungsübung:

In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen einen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und die 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 Muskelentspannung.

3



Rückenlage:

Grundspannung aufbauen – Kopf und Schulter leicht abheben. 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 Bauchmuskeln.

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 die Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken.

Ziel: Spannung der Bauchmuskulatur, Fixierung der Lendenwirbelsäule.

4



Grundspannung Rückenlage:

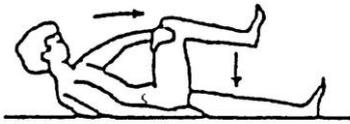
Mit der linken Hand das rechte Knie berühren und Spannung 5-10 Sekunden lang halten. Anschließend die gleiche Aufgabe auf der anderen Seite durchführen. Bei richtiger Bewegungsausführung werden Kopf und beide Schultern leicht vom Boden abgehoben.

Achtung: Nicht so weit wie im Bild gezeigt.

Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

Aktives Rückentraining für die Lendenwirbelsäule

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 rechte Knie drücken – Ganzkörperspannung aufbauen. Anschließend Seitenwechsel.

Ziel: Muskelkräftigung vom Schultergürtel bis zur Wade mit Schwerpunkt schräge Bauchmuskulatur.

7



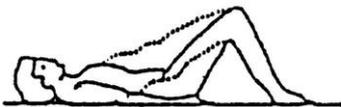
Rückenlage:

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. Abschließend Seitenwechsel.

Übungserweiterung: Beide Beine anziehen und dabei kurzzeitig den Kopf zwischen die Beine nehmen.

Ziel: Dehnung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

6



Rückenlage:

Beine sind leicht angewinkelt, die Füße stehen etwa schulterbreit flach auf dem Boden. Langsam die Hüfte anheben, sodass 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.

8



Grundspannung Bauchlage:

Legen Sie 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 weg schieben, den Kopf leicht anheben und nach vorne rausstrecken.

Übungserweiterung: Beide Hände von Gesäß abheben und kurz oben halten.

Ziel: Körperspannung und-streckung, Stabilisierung der Rückenmuskulatur.

Aktives Rückentraining für die Lendenwirbelsäule

9



Bauchlage:

Die Arme in U-Form neben den Kopf legen. Grundspannung aufbauen, gleichzeitig beide Arme abheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenziehen.

Übungserweiterung: Mit den Armen Schwimmbewegungen ausführen.

Ziel: Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur.

10

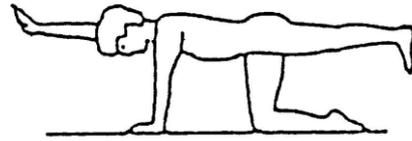


Bauchlage:

Die Arme leicht anwinkeln und nach vorne auf den Boden legen. Grundspannung aufbauen, Arme und Oberkörper leicht abheben und langsam nach links und rechts verlagern. Entspannen. Achtung: Kein Hohlkreuz bilden und die Arme nicht so weit nach oben wie im Bild.

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur.

11



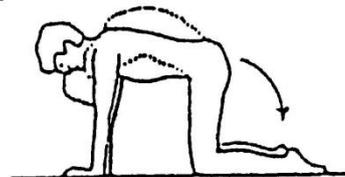
Vierfüßlerstand:

Auf die Hände (Ellenbogen leicht gebeugt) und Knie aufstützen – Rücken gerade halten durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur. Wechselseitig ein Bein nach hinten strecken, die Zehen heranziehen und den Kopf herauschieben. Achtung: Bein nicht höher als bis zur Waagerechten abheben.

Übungserweiterung: Rechtes Bein nach hinten ausstrecken und den linken Arm nach vorne ausstrecken. Seitenwechsel. Wenn die Bewegung korrekt ausgeführt wird, bilden Bein, Rücken, Kopf und Arm eine Linie.

Ziel: Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts.

12



Vierfüßlerstand:

Bauch einziehen, Kopf auf die Brust nehmen und den Rücken nach oben ziehen, dabei ausatmen. Kopf anschließend in den Nacken legen und die Wirbelsäule behutsam nach unten durchdrücken, dabei einatmen.

Übungserweiterung: Mit maximaler Rundrückenhaltung das Gesäß zu den Fersen führen.

Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung der Rumpfmuskulatur.