

# RÜCKENTRAINING

FÜR DIE HALS- UND BRUSTWIRBELSÄULE



## 1 Beckenbalance

Locker in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz einpendeln.

Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen, dabei ruhig weiteratmen.



## 2 Grundspannung im Sitz

Aufrecht sitzen und Füße schulterbreit aufsetzen.

Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Füße gegen den Boden stemmen (sogenannte Grundspannung), Schultern nach unten drücken und den Kopf nach oben ziehen.

Nun abwechselnd unter Spannung Schultern nach oben und nach unten ziehen und danach vorwärts und rückwärts kreisen.



## 3 Grundspannung im Sitz

Sitz bzw. Grundspannung wie in Übung 2.

Schultern abwechselnd nach hinten unten und nach vorne oben drücken, Spannung immer kurz in der jeweiligen Position halten.

Kopf nach oben ziehen.



## 4 Grundspannung im Sitz

Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts im Schultergürtel kreisen.



## 5 Grundspannung im Sitz

Hinter dem Kopf die Hände verschränken und mit diesen durch Druck auf den Hinterkopf Spannung aufbauen (nur solange als angenehm empfunden), danach langsam wieder entspannen.



## 6 Grundspannung im Sitz

Arme waagrecht seitlich ausstrecken, nach vorne und nach hinten führen, Kopf nach oben ziehen, danach lockern.



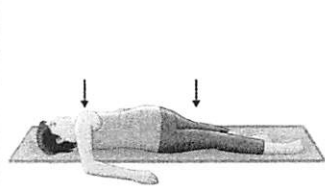
## 7 Grundspannung im Sitz

Arme 90° nach oben beugen, Ellbogen nach hinten ziehen, d.h. Schulterblätter zusammenführen und mit den Händen gegen einen imaginären Widerstand drücken.



## 8 Strecksitz

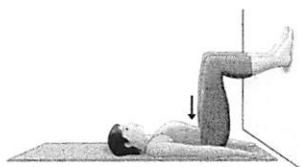
Aufrecht auf flacher Fläche sitzen und die Knie durchdrücken, die Zehen heranziehen und den Kopf nach oben ziehen.



## 9 Rückenlage

Locker auf dem Rücken liegen und rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, dass das rechte Knie den Boden berührt, dabei die rechte Schulter Richtung Boden ziehen, Spannung etwas halten.

Wechsel auf die andere Seite.

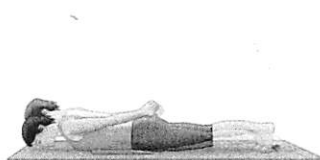


## 10 Entspannungsübung

In Rückenlage die Füße im rechten Winkel an die Wand stellen.

Die Füße bauen einen leichten Druck gegen die Wand auf, der ganze Körper wird sukzessiv angespannt.

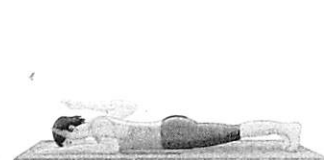
Danach wieder entspannen.



## 11 Grundspannung Bauchlage

Zur Vermeidung eines Hohlkreuzes Kissen oder zusammengerollte Decke unter den Bauch legen.

Die Hände auf das Gesäß legen und die Stirn auf den Boden legen, dabei Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, die Fersen nach hinten schieben und versuchen, den Kopf etwas anzuheben und nach vorne zu strecken.



## 12 Bauchlage

Grundspannung wie in Übung 11, Arme 90° neben dem Kopf nach oben abwinkeln und anheben.

Dabei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben.

Erweiterung:  
Schwimmbewegungen mit den Armen ausführen.

### Generelle Empfehlungen

- Übungen täglich 5 - 30 Minuten
- Nie gegen den Schmerz üben
- Übungen 2-3 mal wiederholen, dazwischen pausieren
- Spannungsübungen 5-10 Sekunden
- Gleichmäßiges Atmen
- Übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Körperteilen vermeiden