

Bewegungsinseln: Was den Rücken stark macht

Hier stellen wir Euch kleine Bewegungsinseln vor, auf die Ihr Euch im Alltag immer wieder mal zurückziehen könnt. Bitte führt die Übungen für den Rücken nur dann durch, wenn Ihr schmerzfrei seid. Bei chronischen Rückenschmerzen solltet Ihr vorher unbedingt Rücksprache mit Eurem Orthopäden oder einem Sportmediziner halten und Eure Belastbarkeit abklären.

Übung 1: Streckung der Wirbelsäule

In einer maximalen Streckstellung der Wirbelsäule wird eine Muskelspannung aufgebaut.

Ausgangsstellung:

Sitzend an einer Tür, Hände greifen seitlich oben am Türrahmen.

Durchführung:

Maximale Streckung der Wirbelsäule. Beide Arme ziehen nach unten (keine Bewegung). Langsam anfangen, dann die Dauer und Wiederholungszahl steigern.



Übung 2: Stabilisation in Streckstellung

In maximaler Streckung der Wirbelsäule wird die komplette Rückenmuskulatur zur Kräftigung aktiviert.

Ausgangsstellung:

Sitzend an einer Tür, Hände sind maximal nach oben gestreckt und haben Türkontakt.

Durchführung:

Beide Arme minimal abheben.
Circa 5 bis 10 Sekunden halten.

Übung 3: Entlastungsstellung

Die Wirbelsäule wird gestreckt und entlastet. Gleichzeitig werden Muskelgruppen gedehnt, was zu einer Verbesserung der Haltung führt.

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand, Hohlkreuz vermeiden.

Durchführung:

Die Hände wandern maximal nach vorne, Becken/Gesäß bleibt über den Knien, Oberschenkel senkrecht. In der Streckstellung circa eine Minute bleiben.



Übung 4: Stabilisation in Rückenlage

In einer maximalen Streckstellung der Wirbelsäule wird eine Muskelspannung aufgebaut.

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine sind angestellt, Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen zur Decke, Kinn zeigt Richtung Brust.

Durchführung:

Die Beine werden Richtung Decke gestreckt, wobei die Knie nicht voll durchgestreckt werden. Die Lendenwirbelsäule behält Kontakt zur Unterlage. Langsam anfangen, dann die Dauer und Wiederholungszahl steigern.



Übung 5: Stabilisation in Bauchlage

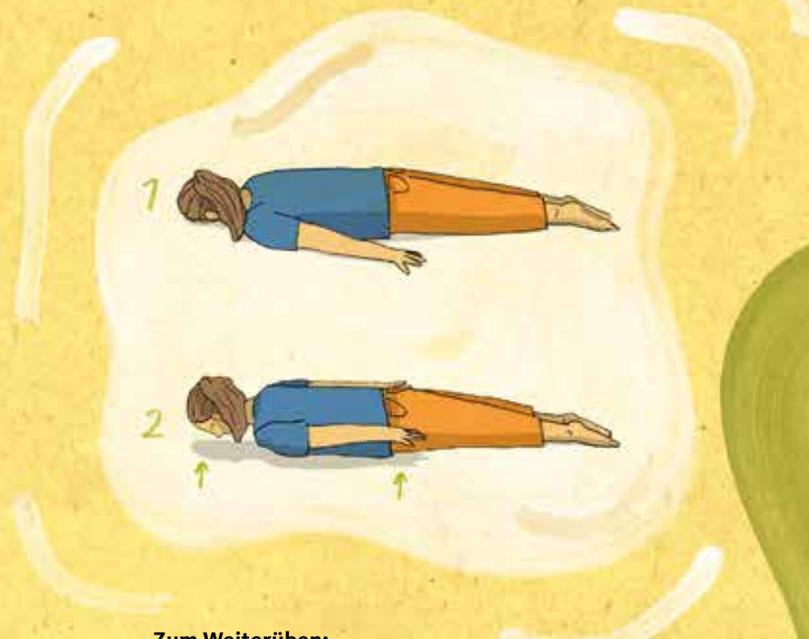
In maximaler Streckung der Wirbelsäule wird die komplette Rückenmuskulatur zur Kräftigung aktiviert.

Ausgangsstellung:

Bauchlage, Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen Richtung Boden.

Durchführung:

Kopf minimal abheben (Nase zeigt zum Boden). Beide Schulterblätter werden Richtung Wirbelsäule bewegt (Schultern nach hinten). Arme leicht abheben. Langsam anfangen, dann die Dauer und Wiederholungszahl steigern.



Zum Weiterüben:

www.online-physiotherapie.de/uebungen/ruecken/skoliose/
Beratung: Kai Rügenbrink, Sportwissenschaftler und Projektleiter der Kinderherzstiftung