

Übungsprogramm „Rücken-Fit“ (Indoor)

Ausgewählte Übungen, die den Rücken beweglich halten und die Muskulatur stärken.

Hinweis: Führen Sie die Übungen möglichst nach den Anweisungen aus. Grundsätzlich sind alle Übungen auch für Ungeübte machbar, sollten aber in der Dosierung Ihrem IST-Zustand angepasst werden. Machen Sie nur Übungen, die Ihnen „gut tun“, also keine unnötigen Schmerzen verursachen. Wer Vorschädigungen hat, sollte sich vorsichtig verhalten oder ggf. den Arzt fragen, besonders bei akuten Erkrankungen des Bewegungsapparates. Tragen Sie leichte, bequeme Kleidung und suchen Sie sich eine Unterlage (Matte, Decke etc.). Dauer: ca. 45-50 Minuten

Starten Sie mit einer kurzen **Erwärmung** von mindestens **5 Minuten**. So könnte sie aussehen:

- auf der Stelle gehen.
- a) dabei die Arme in einer 8-ter-Schleife vor dem Körper mitbewegen
- b) Arme gegengleich im Wechsel, 1 Arm noch oben strecken, den anderen zum Boden
- c) Arme mit großem Radius kreisen, beide Richtungen
- d) Arme lang hängen lassen, Schultern kreisen, beide Richtungen
- im Wechsel ein Knie anheben, a) mit der gegenüberliegenden Hand berühren b) Ellenbogen
- mehrere Seitsteps (links - ran / rechts - ran), dazu mit den Armen a) seitlich klatschen b) über dem Kopf klatschen c) vorne-hinten im Wechsel

Tipp: begleitende Musik mit „Geh“-Tempo“

Alternativ können Sie auch 5 Minuten „Treppen steigen“, mit verschiedenen Armbewegungen.

1. Übungen im Stand

Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen

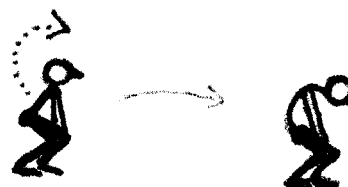
- Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme in Hochhalte, mehrmals leicht wiegend von links nach rechts



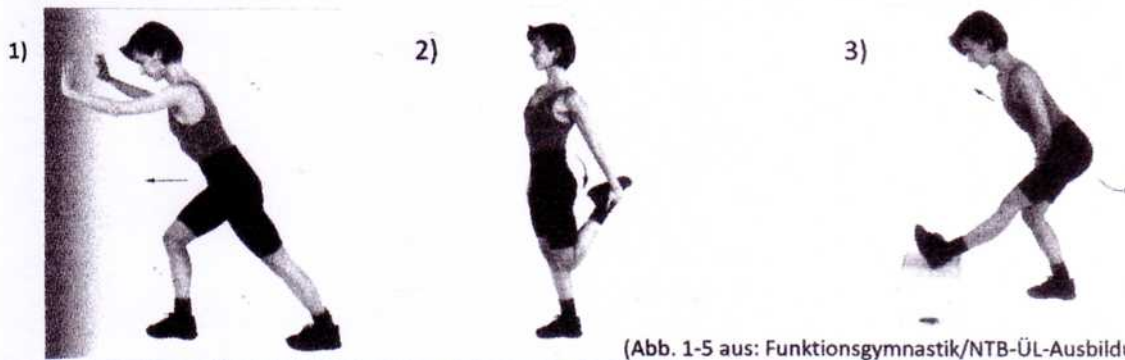
- Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme vor dem Körper, Hände aneinander legen, Handrücken nach vorn zeigend, Schultern tief lassen, Oberkörper abwechselnd von links nach rechts drehen, dabei Kopf mitdrehen, die Beinausgangsposition halten



- Schulterbreiter Stand, Knie beugen, Hände auf Obersch., im Wechsel, mehrmals: Rücken aufrichten – oberen Rücken/Kopf einrollen, Übung sanft und fließend machen



- Folgende Dehnübungen laut Abbildungen ausführen, pro Seite 10-12 Sek halten



(Abb. 1-5 aus: Funktionsgymnastik/NTB-ÜL-Ausbildung)

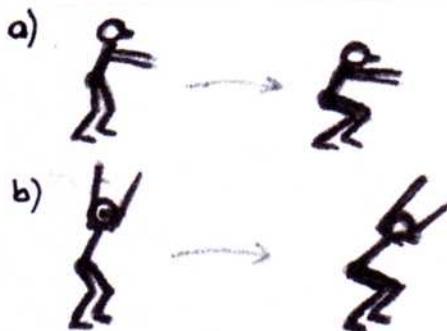
- schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme lang hängend, den Kopf nach links bzw. rechts drehen, dann das Kinn sanft runterziehen



- schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme seitlich angewinkelt, Schultern sanft nach hinten federn, 12-15mal



- Kniebeugen mit a) Armen in Vorhalte b) Arme in Hochhalte
Knie langsam beugen, nie über 90°, Rücken nur in leicht Vorhalte bringen, dabei Spannung in der Körpermitte halten, jeweils 8-10mal



Beine und Arme kurz lockern und/oder ausklopfen

2. Übungen auf der Matte

Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen

Übungen im Vierfüßlerstand

- Übung wie im Stand, Gelenkpositionen sind alle etwa bei 90°, Knie nicht geschlossen, ca. 15cm Abstand
Im Wechsel: Hohlkreuz – Rundrücken, Übung sanft und fließend ausführen



- Position wie vorher, Blick zur Matte halten
Im Wechsel 1 gestreckt Bein anheben, dabei federnd auf und ab bewegen,



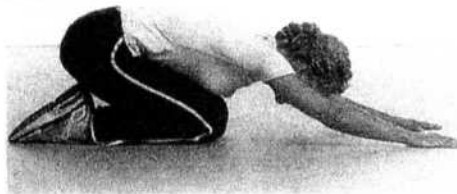
- Position wie vorher,
Blick zur Matte richten,
Beide Knie gleichzeitig 5-10 cm anheben
dabei ca. 8 Sek halten, 3 mal + Pausen



- Position wie vorher,
im Wechsel in die Diagonale strecken,
also li. Bein + re. Arm
bzw. re. Bein + li. Arm } je 5mal

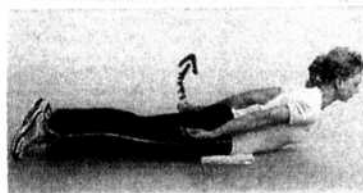


- Gesäß nach hinten absetzen,
Oberkörper und Kopf tief halten,
Arme lang nach vorn strecken
Dehnung ca. 10 – 15 Sek halten



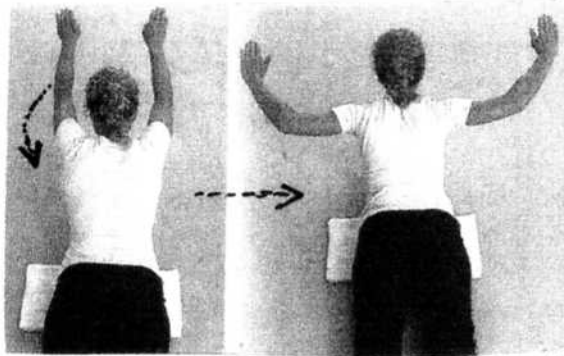
Übungen in Bauchlage

- Ausgangsposition wie Abb.,
Blick zur Matte halten bzw. Stirn tief lassen,
Arme lang nach hinten, Handflächen zur Decke zeigend,
Brustkorb anheben,
Arme gleichzeitig 8-10mal aus dem Schulterbereich leicht
auf und ab bewegen, kurze Pause, dann wiederholen



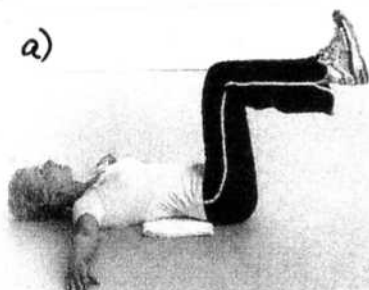
Pause: Kopf ablegen

- Position wie vorher,
Arme jetzt lang nach vorne strecken,
Brustkorb anheben,
dann Ellenbogen zurückziehen, Arme danach wieder lang
5-6mal, kurze Pause, wiederholen

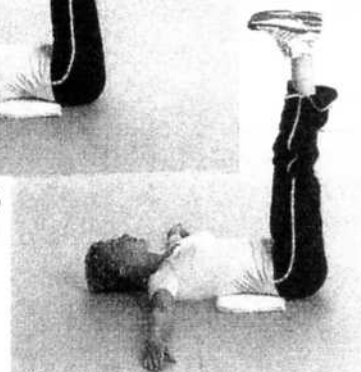


Übungen in Rückenlage

- a)
 - Beine angewinkelt anheben, Arme 90° seitlich ablegen,
Knie geschlossen halten,
Jetzt mehrmals von links nach rechts pendeln,
Dabei Schultergürtel liegen lassen
- b)
 - Gleiche Übung mit gestreckten Beinen



b)



(Foto-Abb. aus: Mein Rückenbuch, D. Grönemeyer)

- Füße/Fersen aufgestellt, Arme lang neben dem Körper,
 - a) jetzt mit dem Brustkorb hoch kommen, dabei Kinn leicht zum Brustbein rollen und die Arme flach vorschieben,
 - b) wieder zurück legen,
 6-8mal, Übung mit der Atmung kombinieren:
 - a) ausatmen, b) einatmen



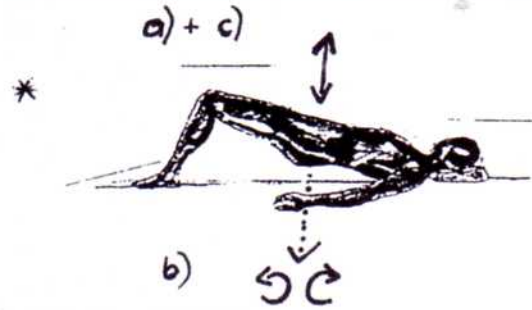
- Kinn zum Brustbein ziehen
- Arme seitlich am Körper

- Füße/Fersen aufgestellt, li. Bein angewinkelt anheben,
 - a) mit Oberkörper hoch kommen, dabei stützt die li. Hand den Kopf, mit der re. Hand gegen das linke Knie drücken,
 - b) wieder zurücklegen
 Pro Seite 4 – 5 mal, mit Atmung kombinieren:
 - a) Ausatmen, b) einatmen



besser:
mit der anderen Hand den Kopf stützen

- Füße aufgestellt, Arme seitlich lang liegend, Becken/Gesäß langsam anheben,
 - a) 2-3 Sek halten, langsam abrollen
 - b) Oben halten, kleine Kreise mit Becken
 - c) Becken absenken und kurz vor dem Boden wieder hochdrücken
 Alle 3 Übungen mehrmals nach Gefühl ausführen



(Abb. * Aus: Kursmanual "Rücken-Fit", NTB)

- Beine/Knie nun heranziehen und den Rücken mehrmals ausrollen (Käfer)



3. Abspann (Entspannen und Dehnen)

In Rückenlage bleiben / Übungen jeweils 2-3 Minuten durchführen

- Füße aufgestellt, Hände auf dem Bauch ablegen, mit der Einatmung langsam ins Hohlkreuz rutschen, mit der Ausatmung die Lendenwirbelregion nach unten in die Matte drücken, Bewegung mehrmals sanft fließend ausführen = Beckenkippe



- Füße aufgestellt, Arme 90° seitlich liegend, Füße und Knie geschlossen halten, Schultern nicht anheben,
 - a) mit der Ausatmung Beine/Knie langsam nach rechts neigen, mit der Einatmung zur Mittelposition zurückkommen
 Bewegung mehrmals fließend ausführen,
 - b) danach Seitenwechsel (Knie nach links)



3.1.3.1. Tipps zum rückenfreundlichen Sitzen:

- ☺ Bleibe auch im Sitzen dynamisch !
- ☺ Verändere häufig deine Sitzpositionen !
- ☺ Sitze viel in aktiv-aufrechter „Rücken-im-Block“-Position !
- ☺ Mach' dann und wann eine „bewegte“ Pause:
stehe auf und bewege dich !
- ☺ Verändere deine Gewohnheiten, z.B. telefoniere im Stehen anstatt im Sitzen !

3.1.3.2. Tipps zum rückenfreundlichen Stehen:

- ☺ Bleibe auch im Stehen dynamisch !
- ☺ Verändere häufig deine Standpositionen, beispielsweise Stand mit den Füßen hüftbreit auseinander oder Schrittstellung oder ein Fuß erhöht abstellen („Thekenschisch-Haltung“) !
- ☺ Wechsel häufig in aktiv-aufrechte Standhaltung und positioniere dein Becken viel in Becken-Mittelposition; vermeide sowohl verstärkte Beckenkipfung als auch verstärkte Beckenaufrichtung !
- ☺ Stütze Dich im Stand ab, wo immer es geht; es entlastet deinen Körper.

3.1.3.3. Tipps zur Entlastung des Rückens im Liegen:

- ☺ Gönn deinem Rücken täglich eine gute Portion Entspannung und Entlastung. Die Stufenlagerung ist dafür besonders geeignet, denn in dieser erholsamen Position ist die Wirbelsäule, insbesondere die Lendenwirbelsäule, am optimalsten entlastet. Die Stufenlagerung ist einfach herzustellen. Lege dich am besten auf einer Decke auf den Boden und lagere die Unterschenkel auf einen Stuhl, so dass sich ein 90°-Winkel im Knie- und im Hüftgelenk ergibt. Die Stuhlhöhe soll der Oberschenkellänge entsprechen und die Sitzfläche gepolstert sein, damit die Stufenlagerung auch im Beinbereich angenehm ist. Zur Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens kann eine angenehm temperierte Wärmflasche im Bereich der Lendenwirbelsäule unter den Körper gelegt und der Körper mit einer Decke gegen Auskühlung geschützt werden.

3.1.3.4. Tipps zum rückenschonenden Beugen:

- ☺ Beherrliche bei allen Beugebewegungen das gelernte Bewegungsprinzip: den „Rücken-im-Block“ in Vorneige zu bringen. Gehe dabei etwas in die Knie, damit das Becken die Bewegung anführen kann.
- ☺ Bewege den „Rücken-im-Block“ in der Beugeposition nur so weit zur Seite, wie der durch die Beine begrenzte Bewegungssektor zulässt.
- ☺ Vermeide kombinierte Rumpfbeuge- und -rotationsbewegungen.

3.1.3.5. Tipps zum rückenschonenden Heben:

- ☺ Hebe keine Lasten, die für deinen Körper zu schwer sind. Schätze die zu hebende Last ein und beurteile, ob das Gewicht deiner Belastungsfähigkeit entspricht !
- ☺ Geh' möglichst nah an die zu hebende Last heran und ziehe das Gewicht schnell dicht an den Körper !

*Aus gebeugten Beinen heben
Knie nicht über 90° beugen*