

Gymnastikübungen für **Ihren** Rücken

9 Übungen für Zuhause

Bitte führen Sie diese Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.

- Denken Sie daran, bei allen Übungen eine Grundspannung im gesamten Körper zu halten
- Integrieren Sie die Gymnastik in Ihren Alltag
- Üben Sie bitte täglich
- Halten Sie die Dehnübungen 15 Sekunden lang
- Wiederholen Sie jede Gymnastikübung ca. 10 mal

AUFWÄRMEN Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

- Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand
- Den Kopf langsam in den Nacken bewegen, die Wirbelsäule durchhängen lassen und einatmen
- Dann das Kinn Richtung Brust nehmen, ausatmen und einen ‚Katzenbuckel‘ machen

Ü1 ▶



AUFWÄRMEN Mobilisation der Halswirbelsäule

- Ausgangsposition sitzend auf einem Stuhl
- Füße hüftbreit auf den Boden stellen, Sitzbeinhöcker sind stabil auf dem Stuhl, Körperspannung einnehmen
- Augen geradeaus und den Kopf langsam nach rechts drehen
- 15 Sekunden halten
- zurück zur Mitte, anschließend nach links drehen
- 15 Sekunden halten
- Zu Beginn 3-4 Wiederholungen – kontinuierlich steigern

Ü2 ▶



AUFWÄRMEN Mobilisation des Rückens

- Ausgangsposition: Sitz
- Füße stehen hüftbreit, Sitzbeinhöcker haben guten Kontakt zum Hocker
- Ganzkörperspannung aufbauen
- Linke Hand an die Außenseite des rechten Oberschenkels
- Rechte Hand hinter dem Körper am Hocker festhalten
- Wirbelsäule und Kopf nach rechts drehen, 15 Sek. halten
- Auf die Körperspannung achten
- Seite wechseln

Ü3

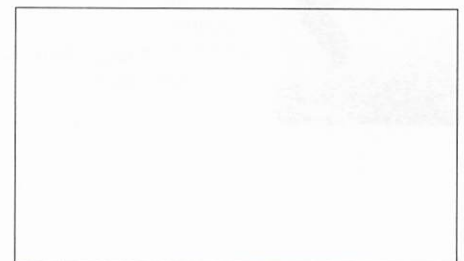


AUFWÄRMEN Aufrechtes Sitzen

- Ausgangsposition: Sitz
- Füße stehen hüftbreit, Sitzbeinhöcker haben guten Kontakt zum Hocker
- Aufrechter Sitz, gerader Rücken, Schultern nach unten, Nacken lang, Augen schauen gerade aus.
- Kinn in ein leichtes Doppelkinn bewegen. Arme nach unten außen strecken und rotieren. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen.
- Aufrechte Sitzhaltung nicht verlassen. Körperspannung halten

Ü4





Gymnastikübungen für **Ihren** Rücken

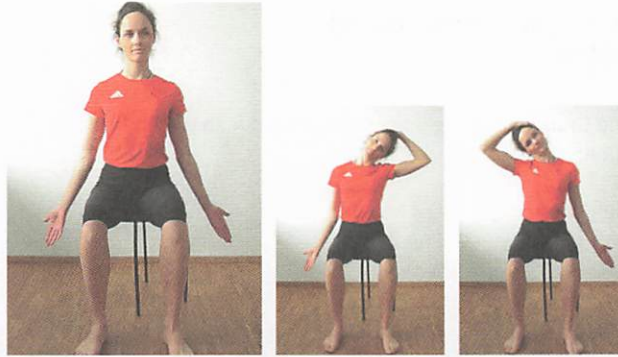
9 Übungen für Zuhause

DEHNUNG

Trapeziusmuskulatur (seitliche Nackenmuskulatur)

Ü5 ▶

- Ausgangsposition sitzend auf einem Stuhl (siehe Übung 2)
- Linke Hand an das rechte Ohr
- Kopf vorsichtig zur linken Seite neigen
- Dehnung im rechten Trapezius aufbauen, durch Schieben der rechten Fingerspitzen zum Boden
- 15 Sekunden halten
- anschließend Seite wechseln

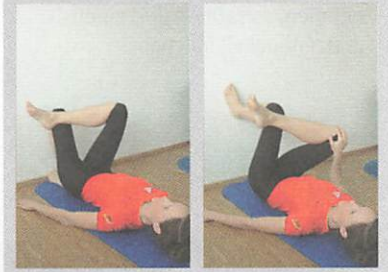


DEHNUNG

Gesäßmuskulatur

▶ Ü6

- Ausgangsposition: Rückenlage auf einer Matte
- Das linke Bein im 90 Grad Winkel gegen eine Wand stellen
- Das rechte Bein auf den linken unteren Oberschenkel legen und mit der rechten Hand das rechte Knie nun vorsichtig Richtung Wand drücken und dabei dehnen
- Position halten, dann Seite wechseln



DEHNUNG Diagonal

Ü7

- Ausgangsposition: Rückenlage auf einer Matte
- Die Schultern haben Bodenkontakt
- Beine hüftbreit aufstellen und langsam die Knie zuerst nach rechts und dann über die Mitte nach links auf den Boden ablegen
- Achtung: Die Schultern bleiben immer auf dem Boden



KRÄFTIGUNG Rückenmuskulatur

Ü8

- Füße stehen hüftbreit am Boden
- Knie leicht gebeugt
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen
- Arme nun nach oben strecken und dabei die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen
- Kopf und Rücken sind eine Linie
- Auf regelmäßige, tiefe Atmung achten
- 15 Sekunden halten, dann kurz entspannen



KRÄFTIGUNG Rückenmuskulatur Statischer Unterarmstütz

Ü9

- Ausgangsposition Bauchlage, abgestützt auf die Unterarme und die Kniegelenke
- Das Becken nun anheben. Kopf, Wirbelsäule und die Knie sind eine Linie
- Steigerung (siehe unteres Bild): Übung wie beschrieben, anstatt auf die Kniegelenke wird nun auf die Zehenspitzen abgestützt.

