

6 Übungen für „Der fitte Rücken“

Vorwort zu den Wirbelsäulenübungen:

Anschließend zeigen wir Ihnen einige einfachere Wirbelsäulenübungen, die Sie zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführen können. Wir möchten Sie jedoch dringend darauf hinweisen, dass Sie bei auftretenden Beschwerden Ihren Arzt oder einen Physiotherapeuten kontaktieren sollten!

Für Fragen zu diesen und weiteren Übungen stehen wir Ihnen natürlich gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Hinweise zu den Übungen:

- Nie gegen den Schmerz üben. Ein leichter Muskelkater ist unbedenklich.
- Finden Sie beim Üben das richtige Maß: zu wenig bringt nichts, zu viel kann schaden-
täglich fünf Minuten üben ist besser als eine halbe Stunde pro Woche.
Vermeiden Sie übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Gelenken.
- Verlieren Sie nicht den Mut. Erfolge stellen sich oft nach längerem Üben ein.

Wir wünschen guten Erfolg!

Übung 1

- Richtige Ausführung:
Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen dann Ihr Becken langsam rückenwärts zurücksinken, um die Wirbelsäule „rund“ zu machen. Kurz verweilen um sich dann wieder aufzurichten.
Wiederholen sie diese Übung 5 mal.



Übung 2

- Richtige Ausführung:
Lehnen Sie sich zurück, geben sie Ihre gestreckten Arme nach hinten. Fassen Sie die Hände. Jetzt ziehen Sie die Schultern zurück und die gestreckten Arme möglichst weit Richtung Decke. Weichen Sie dabei nicht mit dem Becken nach vorne aus (der Bauch darf sich nicht nach vorne wölben!). Halten Sie diese Position ca. 20 sec. und versuchen sie es dann noch 1 mal.



Übung 3

- Richtige Ausführung:
Sitzen Sie gerade und neigen Sie den Kopf mit dem Ohr Richtung Schulterkappe ohne den Kopf dabei zu verdrehen. Diese Stellung jeweils ca. 7-10 Sekunden halten. Wechseln Sie auf beide Seiten in einem langsamen und rhythmischen Tempo. Wiederholen Sie diese Übung jeweils 5 mal.



Übung 4

- Richtige Ausführung:
Legen Sie sich auf den Rücken (bitte nicht im Bett sondern am besten auf dem Boden mit einer Matte oder einem Teppich als Unterlage) und stellen Sie die Beine auf. Dann heben Sie den Kopf (ohne das Kinn Richtung Decke zu schieben) und die Schulterblätter Richtung Decke ab ohne dabei die Luft anzuhalten und senken beides wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung im rhythmischen Wechsel 15 mal.



Übung 5

- Richtige Ausführung:
Begeben Sie sich auf alle Viere, dann heben sie ein Bein und den gegenüberliegende Arm ohne dabei mit dem Kreuz abzusinken (bleiben Sie im Kreuz gerade!) oder den Kopf im Nacken Richtung Decke zu strecken (bitte versuchen Sie mit dem Gesicht parallel zum Boden zu bleiben). Halten Sie diese Position für ca. 3 sec um dann die Seite zu wechseln. Versuchen Sie diese Übung auf jeder Seite mindestens 5 mal.



Übung 6

- Richtige Ausführung:
Sitzen Sie gerade und stützen Sie eine Hand, mit dem Daumenballen über dem Ohr flach am Kopf ab. Die Hand drückt 3 sec. lang gegen den Kopf der seine Stellung nicht verändern darf. Führen Sie diese Übung auf beiden Seiten jeweils mindestens 5 mal aus.



Tipp für das rüchkenschonende Aufstehen aus dem Sitz

- Richtige Ausführung:
Versuchen sie beim Aufstehen aus dem Sitz (vor allem nach längerem Verweilen in sitzender Position) ihre Wirbelsäule gerade zu richten und so weit ihr Oberkörpergewicht nach vorne zu verlagern, bis sie spüren wie ihr Gesäß „leichter“ wird- erst dann die Kniegelenke und Hüftgelenke strecken und komplett aufstehen. Bei starken Schmerzen im Kreuzbereich kann man zudem noch die Hände an den Oberschenkeln abstützen.

