



***ÜBUNGSPROGRAMM***  
***WIRBELSÄULE***



---

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung</b> .....	<b>4</b>
<b>Wissenswertes über die Wirbelsäule</b> .....	<b>7</b>
<b>Hilfsmittel</b> .....	<b>9</b>
<b>Kopflagerung</b> .....	<b>10</b>
<b>Wissenswertes über die Bauchmuskulatur</b> .....	<b>11</b>
<b>Wirbelsäulenschwingung und aufrechte Körperhaltung</b> .....	<b>12</b>
<b>Trainingshinweise</b> .....	<b>14</b>
<b>Dehnen</b> .....	<b>15</b>
<i>Was ist zu beachten?</i> .....	<i>15</i>
<i>Rumpfmuskulatur</i> .....	<i>16</i>
<i>Beinmuskulatur</i> .....	<i>18</i>
<b>Wahrnehmungsübungen</b> .....	<b>19</b>
<i>Im Stand</i> .....	<i>19</i>
<i>Im Sitzen</i> .....	<i>21</i>
<i>In Rückenlage</i> .....	<i>22</i>
<i>Im Vierfüßlerstand</i> .....	<i>23</i>
<b>Kräftigung und Sensomotorik</b> .....	<b>24</b>
<i>In Bauchlage</i> .....	<i>24</i>



---

<i>In Bauchlage im Unterarmstütz</i> .....	26
<i>In Bauchlage auf dem großen Gymnastikball</i> .....	27
<i>Im Seitstütz</i> .....	30
<i>In Rückenlage</i> .....	31
<i>In Rückenlage auf dem großen Gymnastikball</i> .....	35
<i>Im Vierfüßlerstand</i> .....	37
<i>Im Stand</i> .....	39
<b><i>Bückvarianten</i></b> .....	<b>52</b>
<b><i>Übungen am Arbeitsplatz</i></b> .....	<b>54</b>
<b><i>Entspannung</i></b> .....	<b>59</b>
<b><i>Notizen</i></b> .....	<b>63</b>
<b><i>Literatur und Links</i></b> .....	<b>64</b>



## Einleitung

*Mit diesem Übungsprogramm wollen wir Sie darin unterstützen, ein Bewusstsein für Ihren Rücken und Ihre individuelle Körperhaltung zu entwickeln.*

*Wir möchten Ihnen helfen, zwischen ungünstigen und günstigen Bewegungen unterscheiden zu können und durch unser vielfältiges, abwechslungsreiches Übungsprogramm, das zusätzlich durch Übungen am Arbeitsplatz ergänzt wird, zu mehr Kraft und Beweglichkeit zu gelangen.*



*Mehr als 80 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen, von denen nicht nur ältere Menschen und solche mit schwerer körperlicher Arbeit betroffen sind, sondern bereits vielfach junge Leute und zunehmend auch Kinder.*

*Bei Problemen mit dem Rücken wird zwischen spezifischen Rückenschmerzen –hier lassen sich die Schmerzen auf eine eindeutige Ursache zurückführen, zum Beispiel eine Wirbelkanalverengung, Bandscheibenschäden, eine Osteoporose, eine Skoliose, chronische Gelenkentzündungen– und unspezifischen Rückenschmerzen unterschieden.*

*Bei deren Ursachenforschung stehen Ärzte oft vor einer schwierigen Aufgabe, denn es gibt zu über 85 Prozent keinen eindeutigen Auslöser für die Problematik, eine genaue Diagnose ist in den meisten Fällen deutlich erschwert.*

*Fast immer spielen mehrere Faktoren eine Rolle, die sich in ihrem Verlauf, in der Dauer und Schwere sowie in den Auswirkungen für die Betroffenen unterscheiden.*



*Nach möglichen Ursachen von Rückenschmerzen gefragt, zählen Betroffene vielfältige und richtige Parameter auf:*

- *Falsche Bewegungsmuster*
- *Einseitige körperliche Belastung*
- *Angeborene Schäden*
- *Schlafstörungen*
- *Einseitige Ernährung*
- *Erkrankungen der Wirbelsäule*
- *Körperliche Zwangshaltungen bei der Arbeit*
- *Schwere körperliche Arbeit*
- *Übergewicht*
- *Psychische Belastungen*

*Doch zwei wichtige Ursachen fehlen meistens:*

- *Das nicht ausreichende Wissen über die Hintergründe von Rückenschmerzen und der ungünstige Umgang mit ihnen sowie*
- *der immer stärkere Mangel an körperlicher Bewegung!*

*Denn selbst in einer akuten Rückenschmerzsituation geht es nicht darum, den Rücken komplett zu entlasten, sondern vielmehr darum, ihn sinnvoll und dosiert zu **belasten**.*

*Aktivitäten sollten deshalb nicht vollständig ein- sondern eher umgestellt werden, indem man einen oder zwei Gänge zurückschaltet und sich vorsichtig bewegt.*

*In dieser Situation können passive Therapiemethoden wie zum Beispiel Wärmeanwendungen, Medikamente, Elektrotherapie und gegebenenfalls ergänzend Massagen die Heilung unterstützen, ebenso wie so früh wie möglich an die körperliche Situation angepasste aktive Therapiemethoden wie zum Beispiel Physiotherapie, Wasseranwendungen, Medizinische Trainings-Therapie und Entspannungstraining.*



*Reagieren wir jedoch auf anhaltende Schmerzen weiterhin mit Bewegungsmangel, schränkt sich die sensorische Eigenwahrnehmung (die Wahrnehmung der Reize durch die Sinnesorgane) ein und erschwert eine ökonomisierte Ausführung alltäglicher Bewegungen und Verhaltensweisen sowie eine günstige Haltung des Rückens.*

*Deshalb braucht unsere Muskulatur ein ausgeglichenes Training und vielfältige Belastungen, denn die Körperhaltung hängt sowohl von der Muskelkraft, der Beweglichkeit als auch besonders vom **Zusammenspiel** unserer sensorischen und motorischen Leistungen ab.*

*Im Kopf und im Körper bewegt zu bleiben trägt ganz entscheidend zu einem ausgeglichenen körperlichen und seelischen Zustand bei!*

*Wir wünschen Ihnen dazu viel Erfolg und Motivation!*

*Ihr Therapeuten-Team*

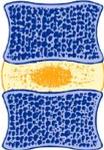


## Wissenswertes über die Wirbelsäule

- *Die Wirbelsäule ist die Achse des menschlichen Körpers. Sie trägt die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen, ermöglicht Bewegungen des Körpers in alle Richtungen und verbindet Kopf, Brustkorb, Becken, Arme und Beine miteinander.*
- *Sie besteht aus 34 zum Teil miteinander verschmolzenen Wirbelkörpern, 23 Bandscheiben und zahlreichen Bändern.*
- *Im Hals- und Lendenwirbelbereich ist die Wirbelsäule jeweils nach vorne gekrümmt (Lordose), in der Brustregion sowie im Kreuz- bzw. Steißbereich nach hinten (Kyphose). Diese Form der Wirbelsäule, ein übereinander stehendes zweifach gebogenes „S“, ist wichtig, damit der Mensch aufrecht stehen, gehen und Belastungen abfedern kann.*
- *Ein leichtes Hohlkreuz zu haben ist deshalb genauso richtig und wichtig wie eine leicht runde Brustwirbelsäule sowie wiederum eine leicht hohle Halswirbelsäule.*
- *Die Wirbelsäule ist in mehrere Abschnitte gegliedert, die aus einer bestimmten Anzahl von Wirbelkörpern bestehen. Deren Fachabkürzungen stehen in Klammern.*
  - *Halswirbelsäule (HWS), 7 Wirbelkörper (C1-C7)*
  - *Brustwirbelsäule (BWS), 12 Wirbelkörper (Th1-Th12)*
  - *Lendenwirbelsäule (LWS), 5 Wirbelkörper (L1-L5)*
  - *Kreuzbein (S1-S5), alle Wirbelkörper sind verschmolzen*
  - *Steißbein*
- *Die Wirbelkörper werden von oben nach unten größer, weil die Gewichtsbelastung in derselben Richtung zunimmt.*





- *Mit Ausnahme des ersten und zweiten Halswirbels besteht jeder Wirbel aus einer Grund- und einer Deckplatte, einem Wirbelbogen, einem Dornfortsatz, zwei Querfortsätzen und vier Gelenkfortsätzen.*
  - *An den Dorn- und Querfortsätzen setzen Bänder und Muskeln an, die die Wirbelsäule stabilisieren.*
  - *Wirbelkörper und Wirbelbogen bilden gemeinsam das Wirbelloch und diese zusammen den Wirbelkanal.*
  - *Zwischen zwei Wirbelbögen treten links und rechts die Spinalnerven in den Körper aus.*
  - *Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich die Bandscheiben, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule ermöglichen. Zwischen dem Kopf, dem ersten und dem zweiten Halswirbel befinden sich keine Bandscheiben.*
- 
- *Jede Bandscheibe besteht aus einem äußeren Faserring und einem inneren Gallertkern. Dieser besteht zu 80 bis 85 Prozent aus Wasser und fungiert als Puffer zwischen den Wirbelkörpern.*
  - *Bei Belastung verlieren die Bandscheiben Flüssigkeit, sie werden dünner. Bei Entlastung nehmen sie Wasser und Nährstoffe auf und verdicken sich. Deswegen wird ein Mensch tagsüber aufgrund des Wasserverlustes in den Bandscheiben etwa 1,5 bis 2,0 Zentimeter kleiner.*
  - *Wölbt der Gallertkern den Faserring nach außen, spricht man von einer Bandscheibenvorwölbung (Protrusion). Durchbricht der Gallertkern die äußere Faserringhülle und tritt in den Wirbel- bzw. Nervenkanal aus, liegt ein Bandscheibenvorfall (Prolaps) vor.*



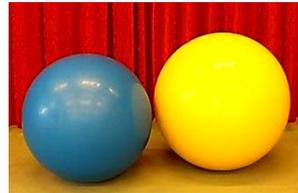
## Hilfsmittel

- Die folgende Auswahl von Sitzmöbeln unterstützt Sie darin, die körperliche Belastung in Ihrem Beruf und Alltag im Sitzen und Stehen abwechslungsreicher zu gestalten.

*Ballkissen*



*Gymnastikball*



*Keilkissen*



*Lendenwirbelstütze*



*Quader*



*Stehhilfe*





## Kopflagerung

- Wenn Sie auf dem Rücken liegen und Ihr Kopf befindet sich automatisch in einer waagerechten Position, dann benötigen Sie keine Unterlagerung für Ihren Kopf.



- Falls Ihnen der Druck der Kopfauflage unmittelbar auf dem Boden unangenehm ist oder Ihnen schwindelig wird, legen Sie sich eine weiche Unterlage mit einer geringen Höhe unter den Hinterkopf.

- Fällt Ihr Kopf hingegen in der Rückenlage nach hinten ab (Bild links), ist eine Unterlagerung unter Ihrem Hinterkopf notwendig (Bild rechts), um diese Position zu korrigieren.



- Vermeiden Sie eine zu hohe Unterlagerung Ihres Kopfes, weil Sie dadurch die natürliche Schwingung der Halswirbelsäule aufheben und sie ungünstig belasten.



- Insgesamt sind zur Unterlagerung Ihres Kopfes Körnerkissen, Sandsäckchen, gefaltete Handtücher oder halbe Rollen ebenso geeignet wie kleine Kissen.





## **Wissenswertes über die Bauchmuskulatur**

- *Für die Bauchform ist u. a. die Gesundheit der inneren Organe verantwortlich. Je nach Zustand des Dick- und Dünndarmes wird der Darm gedehnt und die Darmbewegung negativ beeinflusst. Die Folge können veränderte, größere Bäuche sein.*
- *Auch das Körperfett formt den Bauch. Außerdem ist es ein Risikofaktor für unsere Gesundheit, da es Entzündungsstoffe produziert, die Gefäße und Gelenke schädigen und den Stoffwechsel negativ beeinflussen. Bauchmuskeltraining allein kann diesen Fettanteil nicht reduzieren! Vielmehr wird das Bauchfett proportional zur Fettverbrennung abgebaut.*
- *Die Körperhaltung beeinflusst ebenfalls die Bauchform. Nur in einer aufrechten Körperhaltung arbeitet unsere Muskulatur auf der Körpervorder- und -rückseite im Gleichgewicht und halten den Bauch nach innen.*
- *Bauchmuskeln sind in unterschiedlicher Intensität an nahezu allen alltäglichen und sportlichen Bewegungen beteiligt. Wir benötigen sie zum Beispiel beim Atmen, Reden, Lachen, Gehen, Laufen, Springen, Heben von Gegenständen, Drehen, Beugen, Aufrichten und Stabilisieren des Rumpfes, zur Unterstützung beim Toilettengang und bei der Geburt.*



## **Wirbelsäulenschwingung und aufrechte Körperhaltung**

*Die häufig geäußerten Hinweise, bei einem Muskeltraining den Bauchnabel fest an die Wirbelsäule heranzuziehen, die Gesäßmuskulatur verstärkt anzuspannen und besonders in der Rückenlage die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden zu drücken, haben eine Veränderung erfahren.*

*Günstiger ist es, die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Schwingung zu variieren, um eine aufrechte Körperhaltung zu erzielen. Die bewusste Wahrnehmung von Muskelspannungen dient anschließend dazu, diese Position zu stabilisieren.*

*Wir bitten Sie deshalb, Ihr Becken in allen Ausgangspositionen (Liegen, Sitz, Stand) zunächst mehrmals so gut es geht nach vorne zu kippen und dadurch das Hohlkreuz verstärken. Diese Bewegung heißt 'Becken kippen'. Anschließend bewegen Sie das Becken so gut es geht nach hinten und formen dadurch einen „Katzenbuckel“. Diese Bewegung heißt 'Becken aufrichten'.*

*Der Wechsel zwischen den Bewegungen 'Becken kippen' und 'Becken aufrichten' hilft Ihnen wahrzunehmen, wann Ihre Wirbelsäule in einer aufrechten Position ist.*

*Nutzen Sie dazu „Hilfspunkte“ an Ihrem Körper. Sie können in der Rückenlage mit angestellten Beinen die flache Hand unter Ihrem Rücken durchschieben, wenn Sie das Becken kippen oder den Abstand der Wirbelsäule zum Boden mit der Beckenaufrichtung verringern.*

*Im Sitzen sind es die Sitzbeinhöcker (die spitzen Knochen, die Sie spüren, wenn Sie sich mit Ihrem Gesäß auf Ihre Handinnenflächen setzen), die Ihnen eine Rückmeldung über Ihre aufrechte Körperposition geben. Je nachdem, in welche Richtung Sie Ihr Becken bewegen, sitzen Sie mehr (Becken kippen) oder weniger (Becken aufrichten) auf diesen Knochen.*



*Im Stand helfen Ihnen die gleichmäßige flächige Belastung der Füße (vorne und hinten, außen und innen) sowie das leicht gehobene Brustbein (wie bei einer etwas tieferen Einatmung) bei der Wahrnehmung Ihrer Körperhaltung.*

*Um die aufrechte Körperposition zu stabilisieren, bauen Sie vor Beginn Ihrer Übungen folgende Spannung auf, die Sie während des Trainings versuchen zu halten:*

*Sie liegen auf dem Rücken, stellen die Beine gebeugt auf den Boden und legen die Zeige- und Mittelfinger beider Hände flächig auf die Leisten.*

*Bewegen Sie anschließend Ihr Becken wie zuvor beschrieben, um die Wirbelsäule in eine aufrechte Position zu bringen.*



*Zur Stabilisierung dieser Haltung stellen Sie sich nun vor, alle Körperöffnungen schließen zu wollen (so, als ob Sie auf die Toilette müssen und es ist keine vorhanden!) und spannen Sie die dazugehörigen Muskeln leicht an. Anschließend halten Sie Ihre Nase mit einer Hand zu und versuchen dann einzuatmen.*

*Wenn Sie diese beiden Übungen richtig ausführen, werden Sie die auftretende leichte Muskelspannung unter Ihren Fingern spüren und die Finger fallen etwas nach innen.*

*Dieser Spannungsaufbau kann in derselben Art und Weise auch im Sitzen und im Stand ausgeführt werden.*



## **Trainingshinweise**

- *Achten Sie, während Sie üben, auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.*
- *Für die Übungen in der Rückenlage legen Sie sich je nach Kopfposition ein Kissen unter den Hinterkopf.*
- *Versuchen Sie, jede Übung so oft und in unterschiedlichen Geschwindigkeiten auszuführen, bis eine Ermüdung eintritt und die Bewegung nicht mehr korrekt ausgeführt werden kann. Nach einer Pause von ca. 1 Minute wiederholen Sie dies bis zu 3-mal.*
- *Bei Übungen, die in der Schrittstellung ausgeführt werden, wechseln Sie zwischendurch die Beinposition.*
- *Übungen, die mit einem Bein oder einem Arm angegeben sind, wiederholen Sie auch für die jeweils andere Seite.*
- *Alle Übungen, die barfuß angegeben sind, können auch mit Schuhen ausgeführt werden; sie werden dann leichter, da die Schuhe den Füßen Stabilität geben.*
- *Für einige Übungen legen Sie sich ein oder zwei Ballkissen, einen großen Gymnastikball, einen kleinen Ball sowie eine Wasserflasche, zwei Gefrierklammern, ein Gymnastikband und ein fest aufgerolltes und mit zwei Gummiringen oder Klettbindern befestigtes Handtuch bereit.*



- *Trainieren Sie nicht, wenn Sie zu starke Schmerzen haben!*



## **Dehnen**

### **Was ist zu beachten?**

- *Führen Sie unsere Dehnungsübungen nach der dynamischen Dehnmethode aus: Tasten Sie sich zunächst an Ihre individuelle Beweglichkeitsgrenze heran und dehnen Sie Ihre Muskulatur dann durch feine, kontrollierte und minimal federnde Bewegungen mit einem geringen Bewegungsausmaß.*
- *Verändern Sie zusätzlich durch **sehr geringe** Positionsveränderungen immer wieder die Winkelstellungen in den Gelenken, zum Beispiel in den Füßen, den Hüften, der Wirbelsäule oder den Schultern, um alle die Beweglichkeit beeinflussenden Strukturen zu erreichen. Spüren Sie nach, wie sich diese Positionsveränderungen auf den Spannungszustand der Muskulatur auswirken.*
- *Atmen Sie während Sie üben normal weiter.*
- *Ein leicht ziehendes Gefühl, ein so genanntes „Wohlweh“ in der Muskulatur, ist genau richtig. Dehnen Sie nie so stark, dass es schmerzt!*
- *Nach der Dehnung haben Sie ein angenehmes Wärme- und Leichtigkeitgefühl in der Muskulatur.*
- *Führen Sie die federnden Bewegungen ca. 30 Sekunden pro Übung aus und wiederholen Sie diese 2-3-mal.*
- *Suchen Sie sich aus dem Übungsprogramm nur die Ausgangspositionen aus, die Sie gut einnehmen können.*



## **Rumpfmuskulatur**

### *Dreh-Dehnlage – Variante 1*

- *Legen Sie sich mit gebeugten und geschlossenen Beinen auf den Rücken, beide Arme sind im rechten Winkel abgespreizt, die Handinnenflächen zeigen nach oben.*
- *Kippen Sie beide Beine abwechselnd nach links und rechts, Schultergürtel und Arme bleiben auf dem Boden liegen, die Beine sind immer geschlossen.*



### *Dreh-Dehnlage – Variante 2*

- *Legen Sie sich mit im rechten Winkel gebeugten und geschlossenen Beinen auf die rechte Seite, beide Arme liegen aufeinander und sind nach vorne ausgestreckt.*
- *Heben Sie den oberen Arm soweit nach links, wie Sie die Drehung in Ihrem Rücken als angenehm empfinden. Drehen Sie den Kopf wenn möglich mit; beide Beine bleiben geschlossen aufeinander liegen.*





*Päckchenposition – Variante 1*

- *Legen Sie sich auf den Rücken, beide Arme liegen gestreckt an der Körperseite auf dem Boden. Legen Sie die Füße auf den Ball und ziehen Sie die gebeugten Beine so nah wie möglich an Ihren Rumpf heran.*
- *Anschließend strecken Sie beide Beine gleichzeitig nach vorne aus und rollen den Ball von Ihrem Körper weg, das Gesäß bleibt auf dem Boden liegen.*



*Päckchenposition – Variante 2*

- *Legen Sie sich auf den Rücken, die gebeugten Beine liegen im rechten Winkel auf dem Ball, beide Arme liegen gestreckt an der Körperseite auf dem Boden.*
- *Kippen Sie Ihre Beine abwechselnd nach links und rechts, Kopf und Arme bleiben auf dem Boden liegen.*





## **Beinmuskulatur**

### *Hintere Oberschenkelmuskulatur*

- *Sie liegen auf dem Rücken, das rechte Bein ist gestreckt, das gebeugte linke Bein ziehen Sie mit den Händen soweit es geht Richtung Bauch, der linke Fuß ist locker.*
- *Strecken Sie den Unterschenkel des linken Beines soweit nach oben, bis es in der Kniekehle leicht zieht.*



### *Hüftabspreiz- und Gesäßmuskulatur*

- *Sie liegen auf dem Rücken, legen den Unterschenkel des linken Beines auf den rechten Oberschenkel und ziehen diesen mit beiden Händen Richtung Bauch. Sie können den rechten Oberschenkel auch mit einem Handtuch festhalten.*



### *Wadenmuskulatur*

- *Sie stehen in Schrittstellung, das rechte Bein steht vorne und ist im Knie gebeugt, das linke Bein steht hinten und ist im Knie gestreckt, die Fersen beider Füße haben Bodenkontakt und die Fußspitzen zeigen nach vorne.*
- *Sie lehnen den geraden Oberkörper nach vorne und beugen das rechte Knie, bis es in der Wade des linken Beines leicht zieht.*





## Wahrnehmungsübungen Im Stand

- *Im Stand (Bild rechts) sind beide Füße gleichmäßig belastet und stehen hüftbreit geöffnet auf dem Boden, die Kniegelenke sind minimal gebeugt, das Brustbein ist leicht gehoben, die Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisieren den Rücken, der Kopf wird aufrecht gehalten, beide Arme hängen locker an der Körperseite und die Schultern sind entspannt.*
- *Auf dem Bild links ist die Wirbelsäule stark gerundet, das Becken ist aufgerichtet, die Kniegelenke sind verstärkt gebeugt, die Bauch- und Rückenmuskulatur sind passiv, der Kopf fällt nach vorne und die Belastung der Füße liegt mehr auf den Fersen –der Körper „hängt in den Seilen“.*
- *Auf dem Bild in der Mitte ist die Wirbelsäule in einem verstärkten Hohlkreuz, das Becken ist nach vorne gekippt, das Gesäß vermehrt hinten herausgedrückt, die Kniegelenke sind überstreckt, der Kopf wird zu gerade gehalten und die Fußbelastung liegt mehr auf den Vorfüßen –man steht wie mit einem „Entenpo“.*





- *Im Stand verlagern Sie Ihr Gewicht über die Füße nach vorne und hinten, ohne die Füße abzuheben oder umzukippen. Die Zehen bleiben lang und locker und die Fußsohlen haben flächigen Bodenkontakt.*



- *Stellen Sie sich auf ein Bein, heben Sie das andere vorne hoch, beide Arme sind an der Körperseite und zeigen mit den Handflächen nach außen.*





## **Im Sitzen**

- *Im Sitzen auf dem großen Gymnastikball (Bild links) oder auf dem Stuhl stehen Ihre Füße hüftbreit geöffnet auf dem Boden und Sie sitzen auf beiden Sitzbeinhöckern.*
- *Auf dem Stuhl können Sie entweder auf der vorderen Stuhlkante (Bild Mitte) oder mit angelehntem Rücken sitzen (Bild rechts).*



- *Für die Reitersitzvarianten müssen Sie Ihre Beine weiter spreizen. Wählen Sie zwischen einem aufrechten Sitz (Bild links) und einem nach vorne gelehnten und mit den Unterarmen auf der Lehne abgestützten Sitz (Bild rechts).*



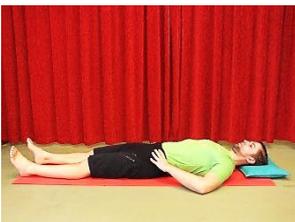


- *Das Sitzen auf einem Ball- oder Keilkissen sowie auf der langen oder spitzen Seite eines Quaders ist ein sehr instabiles Sitzen und fordert verstärkt Ihre Beinmuskulatur, um die aufrechte Körperposition beizubehalten.*



### ***In Rückenlage***

- *Legen Sie sich mit gestreckten (oder gebeugt aufgestellten) Beinen auf Ihren Rücken und legen Sie die Hände auf Ihr Becken, um die Beckenbewegungen nachzuspüren.*





## **Im Vierfüßlerstand**

- *Stützen Sie sich im Vierfüßlerstand gleichmäßig auf Ihren Händen und Knien ab, Ihre Arme und Oberschenkel bilden mit dem Rumpf einen rechten Winkel und die Fußspitzen stehen auf dem Boden.*
- *Bewegen Sie Ihre Wirbelsäule mehrere Male in ein verstärktes Hohlkreuz (Bild links) und in einen „Katzenbuckel“ (Bild rechts).*
- *Stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule anschließend in ihrer aufrechten Position (Bild unten).*



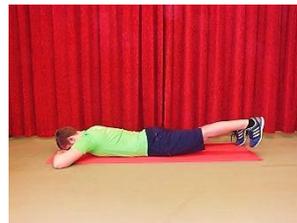
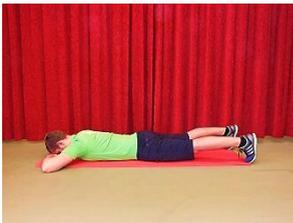


## Kräftigung und Sensomotorik

### In Bauchlage

#### Rumpfstabilisation –Variante 1

- Sie liegen auf dem Bauch, stellen die gestreckten und hüftbreit geöffneten Beine auf die Fußspitzen und legen die Stirn auf Ihre Hände.
- Heben Sie abwechselnd das rechte und linke Bein auf und ab.



#### Rumpfstabilisation –Variante 2

- Sie liegen auf dem Bauch, stellen die gestreckten und hüftbreit geöffneten Beine auf die Fußspitzen, legen den rechten Arm gestreckt nach vorne auf den Boden und die Stirn auf Ihre linke Hand.
- Heben Sie gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein auf und ab.



#### Rumpfstabilisation –Variante 3

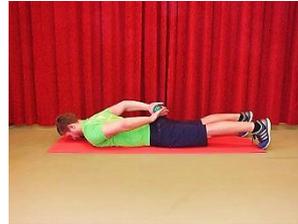
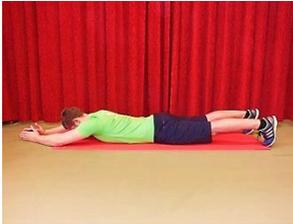
- Sie liegen auf dem Bauch, stellen die gestreckten und hüftbreit geöffneten Beine auf die Fußspitzen, heben den Kopf 1 cm hoch und legen beide Arme gestreckt nach vorne auf den Boden.
- Heben Sie gleichzeitig beide Arme auf und ab.





### *Rumpfstabilisation – Variante 4*

- *Sie liegen auf dem Bauch, stellen die gestreckten und hüftbreit geöffneten Beine auf die Fußspitzen, heben den Kopf ca. 1 cm hoch und halten einen Ball in den nach vorne ausgestreckten Händen.*
- *Geben Sie den Ball um Ihren Körper herum.*



### *Rumpfrotation*

- *Sie liegen auf dem Bauch, stellen die gestreckten und hüftbreit geöffneten Beine auf die Fußspitzen, heben den Kopf ca. 1 cm hoch und halten Ihre Arme in der U-Position.*
- *Heben Sie beide Arme vom Boden ab, drehen Sie sich nach links und rechts und sehen Ihren Armen hinterher.*

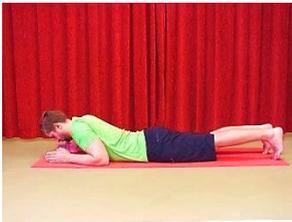




## ***In Bauchlage im Unterarmstütz***

### ***Rumpfstabilisation –Variante 1***

- *Sie liegen auf dem Bauch, stellen die gestreckten und hüftbreit geöffneten Beine auf die Fußspitzen und stützen sich mit Ihren Unterarmen neben dem Rumpf auf dem Boden ab.*
- *Heben Sie Ihr Becken an und drücken Sie sich bis in die Waagerechte hoch.*
- *Die Übung wird schwerer, wenn Sie zusätzlich ein Bein vom Boden abheben (Bild unten).*



### ***Rumpfstabilisation –Variante 3***

- *Sie knien hüftbreit auf beiden Knien, stellen die Fußspitzen auf den Boden und stützen sich mit Ihren Unterarmen ab.*
- *Drücken Sie sich soweit mit Ihren Unterarmen vom Boden ab, bis Ihre Knie keinen Bodenkontakt mehr haben.*





## ***In Bauchlage auf dem großen Gymnastikball***

### ***Rumpfstabilisation –Variante 1***

- *Sie knien vor dem Ball, legen Ihren Oberkörper darauf ab, stellen die Fußspitzen auf den Boden und halten die Hände seitlich neben Ihren Schläfen.*
- *Richten Sie Ihren Oberkörper nur soweit auf, dass Ihr Bauch immer Kontakt zum Ball hat.*



### ***Rumpfstabilisation –Variante 2***

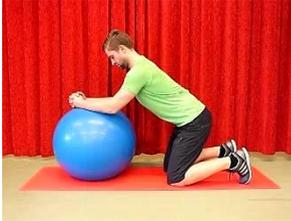
- *Sie legen Ihren Oberkörper auf den Ball, stützen sich mit gestreckten und hüftbreit geöffneten Beinen auf die Fußspitzen und halten die Hände seitlich neben Ihre Schläfen.*
- *Richten Sie Ihren Oberkörper nur soweit auf, dass Ihr Bauch immer Kontakt zum Ball hat.*





### *Rumpfstabilisation –Variante 3*

- *Sie knien mit hüftbreit geöffneten Beinen vor dem Ball, stellen die Fußspitzen auf den Boden und legen Ihre Unterarme auf den Ball.*
- *Schieben Sie den Ball mit Ihren Unterarmen nach vorne.*



### *Rumpfrotation –Variante 1*

- *Sie knien mit hüftbreit geöffneten Beinen vor dem Ball, stellen die Fußspitzen auf den Boden, legen Ihren Oberkörper auf den Ball und verschränken die Arme vor der Brust.*
- *Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und rechts, der Bauch und das Becken behalten immer Kontakt zum Ball.*





### Rumpfrotation –Variante 2

- Sie legen Ihren Oberkörper auf den Ball, stützen sich mit hüftbreit geöffneten Beinen auf den Fußspitzen ab und verschränken die Arme vor der Brust.
- Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und rechts, der Bauch und das Becken behalten immer Kontakt zum Ball.



### Rumpfstabilisation und Rumpfrotation

- Legen Sie sich mit dem Becken und den Oberschenkeln auf den Ball, stützen Sie sich mit beiden Armen auf dem Boden ab, halten Sie beide Beine waagrecht in der Luft und ziehen Sie die Fußspitzen Richtung Schienbein (Bild oben).
- Ziehen Sie beide Knie gleichzeitig so unter Ihren Bauch, dass Ihr Gesäß nach oben hochgedrückt wird (Bild Mitte).
- Sie betonen die Rotation, wenn Sie den Ball abwechselnd schräg zum linken und rechten Arm ziehen. Dabei kippt Ihr Gesäß etwas zur Seite (Bild unten).





## ***Im Seitstütz***

### ***Rumpfstabilisation***

- *Sie liegen auf Ihrer linken Körperseite, beide Beine sind gestreckt aufeinander, der rechte Arm liegt auf dem rechten Oberschenkel und Sie stützen sich auf den linken Unterarm.*
- *Drücken Sie sich von Ihrem Unterarm ab und heben Sie das Becken vom Boden ab.*
- *Die Übung wird schwerer, wenn Sie den Unterarm (Bild unten links) oder die Füße (Bild unten rechts) auf einem Ballkissen stützen.*

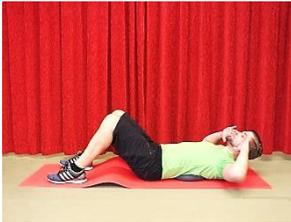




## ***In Rückenlage***

### *Bauchmuskulatur – Variante 1*

- *Sie liegen mit gebeugten und hüftbreit geöffneten Beinen auf dem Rücken, Ihre Brustwirbelsäule liegt auf einem Ballkissen und Sie halten die Hände seitlich an den Schläfen.*
- *Heben Sie Ihren Kopf und Ihren Schultergürtel vom Boden ab und schauen Sie über Ihre Knie hinweg nach oben.*



### *Bauchmuskulatur – Variante 2*

- *Sie liegen mit gestrecktem rechten und gebeugtem linken Bein auf dem Rücken und halten die Hände seitlich an den Schläfen.*
- *Ziehen Sie das gebeugte linke Bein Richtung Bauch und heben Sie gleichzeitig Ihren Oberkörper und Kopf diagonal Richtung Knie hoch.*





*Bauchmuskulatur – Variante 3*

- Sie liegen mit gestrecktem rechten und gebeugtem linken Bein auf dem Rücken, der rechte Arm liegt nach hinten ausgestreckt auf dem Boden und der linke Arm seitlich neben Ihrem Rumpf.
- Ziehen Sie gleichzeitig das gebeugte linke Bein Richtung Bauch, bewegen Sie den rechten Arm diagonal zum linken Knie und legen Sie den linken Arm nach hinten ausgestreckt auf den Boden.



*Bauchmuskulatur – Variante 4*

- Sie liegen auf dem Rücken, halten die gebeugten Beine im rechten Winkel in der Luft und legen Ihre nach außen gedrehten Arme seitlich abgespreizt auf den Boden.
- Ziehen Sie Ihr rechtes Knie vermehrt Richtung Bauch und strecken Sie gleichzeitig Ihr linkes Bein Richtung Boden aus.





*Bauchmuskulatur – Variante 5*

- *Sie liegen mit gebeugtem rechten Bein und mit Richtung Bauch gezogenem linken Bein auf dem Rücken und legen die nach außen gedrehten Arme seitlich abgespreizt auf den Boden.*
- *Fahren Sie mit dem linken Bein abwechselnd vorwärts und rückwärts Fahrrad (Bild links).*
- *Sie können diese Übung auch mit beiden Beinen gleichzeitig ausführen und sich zusätzlich ein Ballkissen unter Ihr Becken legen (Bild rechts).*
- *Eine weitere Steigerung bieten Ihnen seitlich neben den Schläfen gehaltene Hände (Bild unten).*





*Bauchmuskulatur – Variante 6*

- *Sie liegen auf dem Rücken, halten die gebeugten und hüftbreit geöffneten Beine im rechten Winkel in der Luft und legen die nach außen gedrehten Arme seitlich abgespreizt auf den Boden.*
- *Kippen Sie Ihre Beine abwechselnd nach links und rechts, Ihr Kopf, Ihre Schultern und Arme bleiben auf dem Boden liegen.*
- *Diese Übung wird schwerer, wenn Sie mit Ihren Unterschenkeln einen großen Gymnastikball festhalten (Bild unten).*





### *Bauchmuskulatur – Variante 7*

- *Sie liegen auf dem Rücken, halten die gebeugten und hüftbreit geöffneten Beine im rechten Winkel in der Luft und halten die Hände seitlich an den Schläfen.*
- *Kippen Sie Ihre Beine abwechselnd nach links und rechts, heben Sie gleichzeitig Ihren Kopf und Schultergürtel diagonal hoch und schauen außen an den Beinen vorbei.*



### *In Rückenlage auf dem großen Gymnastikball*

#### *Bauchmuskulatur – Variante 1*

- *Sie liegen mit Ihrem Rücken auf dem großen Gymnastikball, stellen die gebeugten und hüftbreit geöffneten Beine auf den Boden, halten einen Ball mit beiden Händen fest, strecken beide Arme nach oben und halten den Kopf stabil in der waagerechten Position.*
- *Schieben Sie die gestreckten Arme mit dem Ball nach vorne, heben Sie gleichzeitig Ihren Schultergürtel etwas vom Ball ab und schauen Sie Ihren Händen hinterher.*





### *Bauchmuskulatur – Variante 2*

- *Sie liegen mit Ihrem Rücken auf dem großen Gymnastikball, stellen die gebeugten und hüftbreit geöffneten Beine auf den Boden und verschränken beide Arme unter Ihrem Kopf.*
- *Heben Sie Ihren Schultergürtel vom Ball ab und schauen Sie schräg nach vorne oben.*



### *Rumpfrotation – Variante 1*

- *Sie liegen mit Ihrem Rücken auf dem großen Gymnastikball, stellen die gebeugten und hüftbreit geöffneten Beine auf den Boden, halten einen Ball mit beiden Händen fest, strecken beide Arme nach oben und halten den Kopf stabil in der waagerechten Position.*
- *Drehen Sie Ihren Oberkörper mit den Armen abwechselnd nach links und rechts und sehen Sie dem Ball hinterher.*
- *Ihre Beine bewegen sich nicht, Ihr Becken bleibt stabil auf dem Ball liegen.*





## ***Im Vierfüßlerstand***

### *Rumpfstabilisation – Variante 1*

- *Stützen Sie sich im Vierfüßlerstand gleichmäßig auf Ihren Händen und Knien ab, Ihre Arme und Oberschenkel bilden mit dem Rumpf einen rechten Winkel und die Fußspitzen stehen auf dem Boden.*
- *Heben Sie Ihr linkes Knie leicht vom Boden ab (Bild rechts).*
- *Sie können diese Übung auch gleichzeitig diagonal mit der linken Hand und dem rechten Knie ausführen (Bild unten).*





*Rumpfstabilisation – Variante 2*

- *Stützen Sie sich im Vierfüßlerstand gleichmäßig auf Ihren Händen und Knien ab, Ihre Arme und Oberschenkel bilden mit dem Rumpf einen rechten Winkel und die Fußspitzen stehen auf dem Boden.*
- *Heben Sie Ihr rechtes Bein gestreckt bis in die waagerechte Position hoch (Bild rechts).*
- *Sie können diese Übung auch gleichzeitig diagonal mit dem linken Arm und dem rechten Bein ausführen (Bild unten).*





## ***Im Stand***

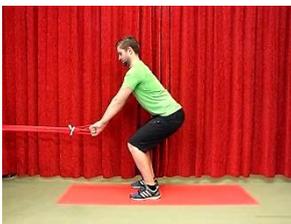
### ***Rumpfstabilisation–Variante 1***

- *Sie stehen mit hüftbreit geöffneten und leicht gebeugten Beinen in der Grätsche, verschränken Ihre Arme vor der Brust und neigen Ihren Oberkörper leicht nach vorne.*
- *Strecken Sie beide Arme nach vorne, ohne Ihre stabile Körperposition zu verändern, die Daumen zeigen nach oben.*



### ***Rumpfstabilisation –Variante 2***

- *Befestigen Sie ein Gymnastikband auf Oberschenkelhöhe an einem festen Ort.*
- *Sie stehen mit hüftbreit geöffneten und leicht gebeugten Beinen in der Grätsche, halten jedes Bandende mit nach innen gedrehten Händen und nach vorne gestreckten Armen fest.*
- *Ziehen Sie die Bandenden seitlich hoch, bis Ihre Ober- und Unterarme waagerecht sind, Ihre Hände zeigen nun mit den Handrücken nach oben.*





### *Rumpfstabilisation – Variante 3*

- *Sie stehen mit hüftbreit geöffneten und leicht gebeugten Beinen in der Grätsche, Ihre nach unten gestreckten Arme zeigen mit den Handrücken nach vorne und der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt (Bild links).*
- *Ziehen Sie Ihre Oberarme seitlich bis in die waagerechte Position hoch, Ihre Unterarme zeigen nach wie vor senkrecht nach unten (Bild rechts).*
- *Anschließend stabilisieren Sie Ihre Oberarme in der waagerechten Position und heben Ihre Unterarme zusätzlich ebenfalls bis auf diese Höhe an (Bild unten).*





### *Rumpfrotation –Variante 1*

- *Sie stehen in der hüftbreiten Grätsche, beugen leicht Ihre Knie- und Hüftgelenke, lehnen Ihren Oberkörper etwas nach vorne und heben Ihre Arme in die U-Position.*
- *Rotieren Sie nur mit Ihrem Oberkörper nach links und rechts, die Beine und das Becken bewegen sich nicht mit.*



### *Rumpfrotation –Variante 2*

- *Stellen Sie sich in die Schrittstellung, beugen Sie das vordere linke Knie verstärkt ein, das hintere rechte Bein steht mit dem Vorfuß auf dem Boden, halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und heben Sie die Arme in die U-Position.*
- *Rotieren Sie mit Ihrem Oberkörper nach links, die Beine und das Becken bewegen sich nicht mit.*
- *Für die Oberkörperrotation nach rechts müssen Sie die Schrittstellung wechseln.*





### *Rumpfrotation –Variante 3*

- *Sie stehen in der hüftbreiten Grätsche und halten einen Ball mit nach vorne ausgestreckten Händen fest.*
- *Drehen Sie Ihre Füße etwas nach rechts, verlagern Sie Ihr Gewicht dabei auf das rechte Bein, belasten Sie das linke Bein nur auf dem Vorfuß und drehen Sie Ihren Oberkörper, die Arme und den Kopf mit nach rechts.*



### *Rumpfrotation –Variante 4*

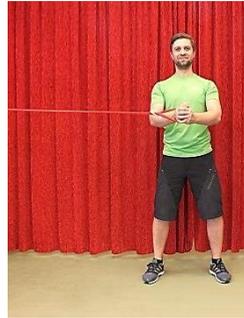
- *Sie stehen seitlich nach links gedreht in der Schrittstellung, beugen beide Beine, belasten vermehrt den linken Fuß und halten einen Ball mit nach unten ausgestreckten Händen fest.*
- *Drehen Sie gleichzeitig Ihre Füße und den gesamten Körper nach rechts, strecken Sie Ihre Beine, verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein, strecken Sie die Arme nach oben und sehen dem Ball hinterher.*





*Rumpfrotation –Variante 5*

- *Befestigen Sie ein Gymnastikband auf Brusthöhe an einem festen Punkt und stellen am anderen Ende mit einer Gefrierklammer eine Schlaufe her, in die Sie mit beiden Händen greifen.*
- *Stellen Sie sich seitlich zum Band in die Grätsche, belasten Sie beide Füße gleichmäßig, drehen Sie Ihren Oberkörper leicht nach rechts, strecken Sie die Arme in dieselbe Richtung und schauen ihnen hinterher.*
- *Drehen Sie Ihren Oberkörper und Ihre gestreckten Arme wieder gleichzeitig nach vorne und sehen Sie in dieselbe Richtung.*





### *Rumpfrotation –Variante 6*

- *Befestigen Sie ein Gymnastikband am Boden an einem festen Punkt und stellen Sie am anderen Ende mit einer Gefrierklammer eine Schlaufe her, in die Sie mit Ihrer linken Hand greifen.*
- *Stellen Sie sich seitlich nach rechts gedreht in die Schrittstellung, beugen beide Beine, belasten vermehrt den rechten Fuß und halten das Bandende fest.*
- *Drehen Sie gleichzeitig Ihre Füße und den gesamten Körper nach vorne, strecken Ihre Beine, verlagern Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße, strecken Sie den linken Arm nach oben und sehen Sie nach vorne.*





*Rumpfrotation –Variante 7*

- *Befestigen Sie ein Gymnastikband oben an einem festen Punkt und stellen am anderen Ende mit einer Gefrierklammer eine Schlaufe her, in die Sie mit Ihrer rechten Hand greifen.*
- *Sie stehen in der Grätsche, drehen Ihren Oberkörper leicht nach rechts, belasten vermehrt den rechten Fuß und sehen zu Ihrer rechten Hand.*
- *Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links, verlagern Sie gleichzeitig Ihr Gewicht auf den linken Fuß, beugen beide Beine, neigen Ihren Oberkörper etwas nach vorne und unten, strecken den rechten Arm in dieselbe Richtung und sehen der Hand hinterher.*





### *Rumpfseitneige*

- *Sie stellen das rechte Bein in einen Ausfallschritt nach vorne, stellen das fast gestreckte linke Bein nach hinten auf die Zehenspitzen, halten den rechten Arm an der Körperseite und strecken den linken Arm nach oben.*
- *Neigen Sie Ihren Oberkörper nach rechts zur Seite.*
- *Für die Neigung des Oberkörpers nach links müssen Sie die Schrittstellung wechseln.*



### *Standstabilität –Variante 1*

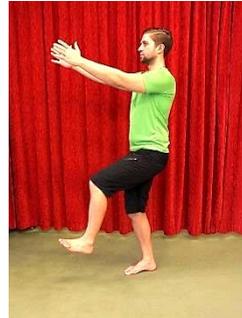
- *Stellen Sie sich aufrecht auf das linke Bein, heben Sie das rechte Bein vorne hoch und drehen Sie die Arme nach außen.*
- *Sie können dieselbe Übung auch im Stand auf einem zusammengerollten Handtuch ausführen (Bild rechts).*





### Standstabilität –Variante 2

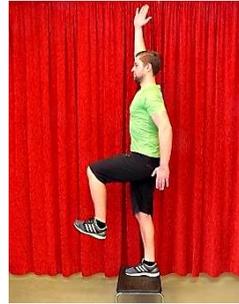
- Sie stehen in Schrittstellung auf dem vorderen Bein, heben das hintere Bein etwas vom Boden ab und halten beide Arme gestreckt und nach außen gedreht an der Körperseite.
- Heben Sie gleichzeitig beide Arme und das hintere Bein nach vorne hoch und bleiben Sie aufrecht stehen.



### Standstabilität –Variante 3

- Stellen Sie sich in größerer Schrittstellung auf das vordere rechte Bein, stellen Sie das im Knie fast gestreckte hintere linke Bein auf den Vorfuß, halten Sie den linken Arm vorne angewinkelt und den rechten Arm am Körper (Bild links).
- Heben Sie das linke Bein vorne hoch, strecken Sie das rechte Bein, führen Sie den linken Arm an Ihre Körperseite zurück und heben Sie den rechten Arm nach oben (Bild rechts).
- Dieser Bewegungsablauf ist auch auf einer Stufe oder mit einem Gymnastikband möglich (Bilder nächste Seite oben).





#### Standstabilität – Variante 4

- Sie stehen hüftbreit in der Grätsche (Bild links) oder auf einem Ballkissen (Bild rechts), halten beide Arme nach vorne in einer waagerechten Position und führen eine leichte Kniebeuge aus.
- Ihre Knie stehen im Lot über Ihren Fußspitzen, Ihre Füße sind immer gleichmäßig belastet.





### Standstabilität –Variante 5

- Stellen Sie sich in der Grätsche mit beiden Füßen mittig auf ein Gymnastikband und halten Sie die Bandenden fest.
- Führen Sie eine leichte Kniebeuge aus, heben dabei gleichzeitig beide Arme gestreckt nach vorne.
- Ihre Knie stehen in der Kniebeuge im Lot über Ihren Fußspitzen und Ihre Füße sind immer gleichmäßig belastet.



### Standstabilität –Variante 6

- Stellen Sie sich in der Grätsche mit beiden Füßen mittig auf ein Gymnastikband, führen die Bandenden im Rücken über Ihre Schultern und halten die Enden mit beiden Händen fest.
- Führen Sie gegen den Widerstand des Bandes eine leichte Kniebeuge aus.
- Ihre Knie stehen in der Kniebeuge im Lot über Ihren Fußspitzen und Ihre Füße sind immer gleichmäßig belastet.





### Standstabilität –Variante 7

- Stellen Sie sich barfuß mit beiden Beinen und minimal gebeugten Knien auf ein Ballkissen und werfen und fangen Sie mit beiden Händen einen Ball.
- Sie können den Ball auch um den Körper herum geben.



### Standstabilität –Variante 8

- Befestigen Sie ein Gymnastikband auf Brusthöhe an einem festen Ort.
- Sie stehen mit hüftbreit geöffneten und leicht gebeugten Beinen in der Grätsche und halten jedes Bandende mit einer Hand und nach vorne gestreckten Armen fest.
- Ziehen Sie die Bandenden seitlich neben Ihre Hüften und heben Sie gleichzeitig das linke Bein vorne hoch.





*Standstabilität – Variante 9*

- *Befestigen Sie ein Gymnastikband auf Kniehöhe an einem festen Punkt und stellen Sie am anderen Ende mit einer Gefrierklammer eine Schlaufe her, in die Sie mit beiden Händen greifen.*
- *Sie stehen mit hüftbreit geöffneten und leicht gebeugten Beinen in der Grätsche, strecken beide Arme nach oben und heben das linke Bein vorne hoch.*





## ***Bückvarianten***

*Allen Bückvarianten ist der in der aufrechten Körperposition stabilisierte Oberkörper gemeinsam.*

*Für welche der folgenden Bückvarianten Sie sich entscheiden, hängt zum einen von Ihrer aktuellen körperlichen Situation und zum anderen von der Schwere und der Größe des Gegenstandes ab, den Sie aufheben möchten: Für leichtere Gegenstände eignet sich eher die Schrittstellung, für Schweres ist die Grätsche sinnvoller, um die Kraft der Beine für den Hebevorgang besser nutzen zu können.*

### *In der Grätsche*

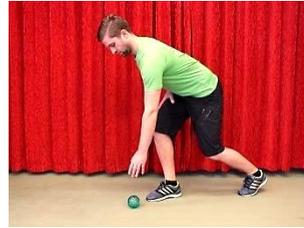
- *Beugen Sie Ihre Knie- und Hüftgelenke in der hüftbreiten Grätsche gleichmäßig soweit ein, bis Sie den Gegenstand mit den Händen greifen können (Bild links).*
- *Als Variante können Sie Ihre Knie auch stärker beugen (Bild rechts).*
- *Wenn das nicht möglich ist, beugen Sie vermehrt Ihre Hüftgelenke (Bild unten).*





*In der Schrittstellung*

- *Verlagern Sie Ihr Gewicht in der Schrittstellung auf das vordere Bein, beugen Sie gleichmäßig Ihre Knie- und Hüftgelenke und greifen Sie den Gegenstand mit der diagonalen Hand.*
- *Sie können sich zusätzlich mit der Hand auf derselben Beinseite auf dem Oberschenkel abstützen.*



*In der Standwaage*

- *Verlagern Sie Ihr Gewicht in der Schrittstellung auf das vordere Bein, heben Sie das hintere Bein leicht vom Boden ab und greifen Sie den Gegenstand mit der diagonalen Hand.*
- *Sie können sich zusätzlich mit der Hand auf derselben Beinseite auf dem Oberschenkel abstützen.*



*Im einseitigen Kniestand*

- *Verlagern Sie Ihr Gewicht in der Schrittstellung auf das vordere Bein, beugen Sie Ihre Knie- und Hüftgelenke, knien sich auf das hintere Knie und greifen Sie den Gegenstand mit der diagonalen Hand.*
- *Sie können sich zusätzlich mit der Hand auf derselben Beinseite auf dem Oberschenkel abstützen.*





## **Übungen am Arbeitsplatz**

*Die folgenden Ausgleichsübungen dienen der Lockerung der Gelenke, der Durchblutungsförderung sowie der Dehnung und Entspannung der Muskulatur.*

*Sie können diese Übungen sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchführen.*

*Günstig ist es, das Fenster während der Übungen geöffnet zu lassen.*

### *Augentraining bei Bildschirmarbeit*

- *Bewegen Sie Ihre Augen einige Male von oben nach unten und von rechts nach links.*
- *Fahren Sie anschließend ohne Anstrengung mit den Augen ein Viereck nach (im und gegen den Uhrzeigersinn).*





### *Gesichtsentspannung*

- *Machen Sie Ihre Augen und den Mund weit auf und ziehen Sie die Augenbrauen nach oben.*
- *Halten Sie diese Position ca. 5 Sekunden.*



### *Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur*

- *Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts Richtung Schulter und führen Sie die rechte Hand über dem Kopf an Ihre linke Schläfe, der linke Arm hängt gestreckt an der Körperseite.*
- *Schieben Sie den linken Arm nach unten, bis Sie eine Dehnung an der linken Halsseite spüren.*



### *Mobilisation der Halswirbelsäule*

- *Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und links und schauen Sie dabei soweit wie möglich über die Schulter.*





### *Mobilisation des Schultergürtels*

- *Legen Sie Ihre Hände auf die Schultern und beschreiben Sie mit Ihren Ellenbogen große Kreise rückwärts.*



### *Mobilisation der Brustwirbelsäule*

- *Sie sitzen mit dem Rücken angelehnt auf einem Stuhl und legen einen Unterschenkel auf das andere Bein.*
- *Veschränken Sie Ihre Arme hinter Ihrem Kopf und strecken Sie Ihren Oberkörper behutsam nach hinten.*



### *Mobilisation der Fingergelenke*

- *Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, strecken Sie dann einen Finger nach dem anderen aus und schließen Sie die Hände wieder Finger für Finger.*





### *Mobilisation des Beckens*

- *Stellen Sie sich in die hüftbreite Grätsche und heben Sie abwechselnd Ihre rechte und linke Beckenseite seitlich hoch.*



### *Mobilisation der Sprunggelenke*

- *Stellen Sie sich am besten ohne Schuhe in die hüftbreite Grätsche und ziehen Sie abwechselnd Ihren Vorfuß hoch.*



### *Durchblutungsförderung*

- *Stellen Sie sich in die hüftbreite Grätsche und drücken Sie sich abwechselnd auf Ihre Zehenspitzen und Fersen.*
- *Wenn Sie sich auf die Zehenspitzen stellen, können Sie zusätzlich beide Arme nach oben strecken.*





*Kurzentspannung –Variante 1*

- *Sie stehen in der Schrittstellung, verlagern das Gewicht auf das vordere Bein und halten Ihre zu Fäusten geballten Hände wie ein Boxer vor Ihrem Körper.*
- *Boxen Sie mit Ihren Fäusten einige Male kraftvoll nach vorne.*



*Kurzentspannung –Variante 2*

- *Sie stehen mit leicht gebeugten Beinen in der hüftbreiten Grätsche, überkreuzen beide Unterarme vor Ihrem Körper, machen einen „Katzenbuckel“ und atmen tief ein.*
- *Atmen Sie anschließend mit einem hörbaren 'Ffffffft' wieder aus, richten Sie Ihren Oberkörper gleichzeitig auf und nehmen Sie Ihre Oberarme dabei soweit wie möglich nach hinten.*





## Entspannung

### Im Kutscher-Sitz

- Sie sitzen mit hüftbreit geöffneten und gebeugten Beinen auf einem großen Gymnastikball, führen einen „Katzenbuckel“ aus und stützen sich mit den Unterarmen oder Händen auf Ihren Oberschenkeln ab.
- Atmen Sie in dieser Position mehrere Male bewusst tief ein und aus.
- Sie können zusätzlich vor und zurück und von rechts nach links rollen.



### Atementspannung im Sitzen

- Sie sitzen angelehnt auf einem Stuhl, stellen die hüftbreit geöffneten Füße auf den Boden und legen beide Hände auf den Bauch.
- Atmen Sie bewusst tief durch die Nase in Ihren Bauch ein, so dass sich der Bauch anhebt (Bauchatmung, Bild links).
- Bei der Ausatmung durch den Mund senken sich Ihre Hände und der Bauch wieder ab (Bild rechts).
- Führen Sie diese Übung auch als Brustkorb- und Flankenatmung aus (siehe Bilder auf der folgenden Seite).





## Brustkorbatmung



## Flankenatmung



## Atementspannung in Rückenlage

- Legen Sie sich mit gebeugten und aufgestellten Beinen auf den Rücken und legen Sie beide Hände auf den Bauch.
- Führen Sie die Atemübung so wie zuvor im Sitzen beschrieben als Bauch-, Brustkorb- und Flankenatmung aus.





### *Päckchenposition*

- *Legen Sie sich mit gebeugten und zum Bauch gezogenen Beinen auf die Seite, halten Sie beide Beine fest, der Kopf liegt auf einem Kissen.*
- *Ziehen Sie die Beine so weit an Ihren Körper heran, wie es angenehm für Sie ist und verweilen Sie einen Augenblick in dieser Position.*



### *Beckenkipfung und -aufrichtung in Rückenlage*

- *Legen Sie sich mit gebeugten und aufgestellten Beinen auf ein aufgerolltes Handtuch auf den Rücken, beide Arme liegen seitlich neben dem Körper auf dem Boden.*
- *Bewegen Sie Ihr Becken in weichen Bewegungen abwechselnd soweit in die Kippung (Bild links) und Aufrichtung (Bild rechts), wie es Ihnen im unteren Rücken angenehm ist.*





*Becken heben im Sitz*

- *Setzen Sie sich auf einen großen Gymnastikball und verschränken Sie beide Arme vor der Brust.*
- *Bewegen Sie Ihr Becken abwechselnd nach links und rechts, so dass Sie das Gefühl haben, eine Rumpfseite sei kürzer, die andere länger.*



*In halber Bauchlage auf dem großen Gymnastikball*

- *Legen Sie sich mit Ihrem Oberkörper auf den Ball, die Hände liegen auf dem Boden, beide Beine sind gebeugt, die Fußspitzen haben Bodenkontakt.*
- *Sie können in dieser Position verweilen oder auch leicht vor und zurück und von rechts nach links rollen.*



*Bis zum nächsten Training!  
Ihr gutes Gewissen*



## *Notizen*



## **Literatur und Links**

*Bircher, S. / Keller, S. / Donckels, E. (2008). Medizinisches Fitnessstraining. Stuttgart: Haug.*

*Despegel, M. (2008): Ran an den Bauch (1. Auflage). München: Gräfe und Unzer.*

*Freiwald, J. (2013). Optimales Dehnen (überarbeitete Neuauflage). Balingen: Spitta.*

*Froboese, I., Nellesen, G., Wilke, Ch. (2003). Training in der Therapie (2. Auflage). München: Urban & Fischer.*

*Imhoff, A., Beitzel, K., Stamer, K., Klein, E. (Hrsg.). (2015). Rehabilitationskonzepte in der orthopädischen Chirurgie (2. Auflage). Berlin: Springer.*

*Kempf, H.-D. (2010). Die Neue Rückenschule (1. korrigierter Nachdruck). Heidelberg: Springer.*

*Konerding, M., Sedelmeier, A. (1995). Wirbelsäulengymnastik (2. überarbeitete Auflage). Speyer: Wirtz. Publications.*

*McKenzie, R. (2003). Behandle Deinen Rücken selbst (6. überarbeitete Auflage). New Zealand: Spinal*

*Pfeiffer, K. (2007). Rückengesundheit. Köln: Deutscher Ärzteverlag.*

*Rühl, J., Laubach, V. (2011). Funktionelles Zirkeltraining. Aachen: Meyer&Meyer.*

*Schmid, C., Geiger, U. (1999). Rehatrain (2. Auflage). München: Urban&Fischer.*



Speckmann, E.-J., Wittkowski, W. (2009). *Handbuch Anatomie*.  
München: 7Hill Tandem.

<http://www.evoletics.de>

<http://www.togu.de>

<http://www.orthopädie.hauber.de>



*Weserland-Klinik Bad Seebruch  
Fachklinik für orthopädische, rheumatologische und  
geriatriische Rehabilitation*

*Seebruchstraße 33  
32602 Vlotho  
Telefon: 05733 925 0  
<http://www.bad-seebruch.de>  
Email: [service@bad-seebruch.de](mailto:service@bad-seebruch.de)*