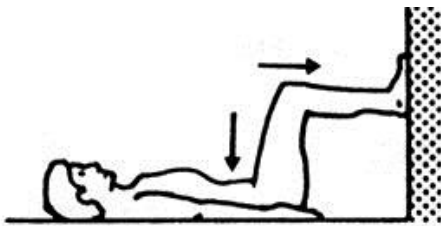


# Aktives Rückentraining

## ► Ein Übungsprogramm für die Lendenwirbelsäule

Bevor sie mit den Übungen beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend Knie hochziehen und Fersen ans Gesäß anschlagen. Zwischen den Wechseln tief atmen, Arme und Beine ausschütteln.



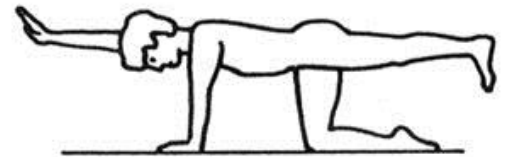
### Entspannungsübung

In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und Wirbelsäule gegen den Boden pressen. Hierbei erfahren, wie sich die Spannung durch den ganzen Körper fortpflanzt. Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.

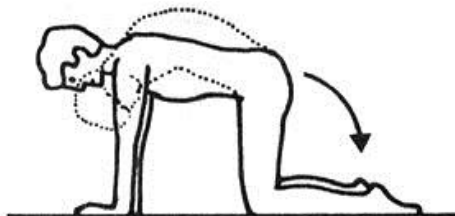
**Ziel:** Körperwahrnehmung, Erfühlen der Muskelanspannung und -entspannung.

### Vierfüßlerstand

Auf Händen (Ellenbogen leicht gebeugt) und Knien stützen - Rücken dabei gerade halten durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur. Wechselseitig jeweils ein Bein nach hinten strecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf wieder nach vorne herauschieben (Bein nicht höher als bis zur Waagerechten). Steigerung ! Linkes Bein nach hinten strecken - dabei rechten Arm nach vorne nehmen und umgekehrt. Wenn die Bewegung korrekt ausgeführt wird, bilden Bein, Rücken, Kopf und Arme eine gerade Linie.



**Ziel:** Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur, Schulung des Gleichgewichtes.



### Vierfüßlerstand

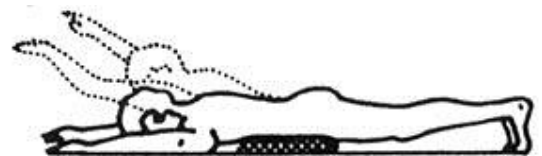
Bauch einziehen, Kopf auf die Brust nehmen und den Rücken nach oben ziehen ("Katzenbuckel"), dabei ausatmen. Kopf anschließend in den Nacken nehmen und Wirbelsäule behutsam nach unten durchdrücken ("Pferderücken"), hierbei einatmen. Übungserweiterung: Mit maximaler Rundrückenhaltung das Gesäß zu den Fersen führen.

**Ziel:** Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

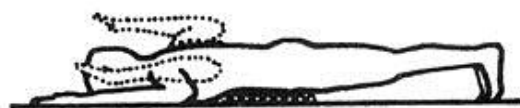
### Bauchlage

Die Arme leicht angewinkelt nach vorne auf den Boden legen. Grundspannung aufbauen, Arme und Oberkörper leicht anheben und langsam nach links und rechts verlagern - entspannen. Kein Hohlkreuz bilden!

**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur.



### Bauchlage



Die Arme liegen in U-Form neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen, gleichzeitig beide Arme abheben und Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben. Übungserweiterung: Mit den Armen Schwimmbewegungen ausführen.

**Ziel:** Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur.

## Grundspannung Bauchlage

Legen sie sich zur Vermeidung einer Hohlkreuzstellung ein festes Kissen oder eine zusammengelegte Decke unter den Bauch. Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten wegschieben, den Kopf leicht anhaben und nach vorne herausstrecken.  
Übungserweiterung: Beide Hände vom Gesäß abheben und oben kurz halten.



**Ziel:** Körperspannung und -streckung. Stabilisierung der Rückenmuskulatur.

## Rückenlage

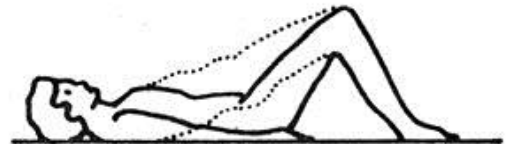


Rechtes Knie mit beiden Händen fest umfassen und zur Brust ziehen. Arme jetzt strecken und mit dem Knie fest gegen den Widerstand der Hände drücken. Anschließend dasselbe mit dem linken Bein. Übungserweiterung: Beide Beine soweit anziehen, dabei kurzzeitig den Kopf zwischen die Beine nehmen.

**Ziel:** Dehnung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, Kräftigung der Oberschenkel und Gesäßmuskulatur.

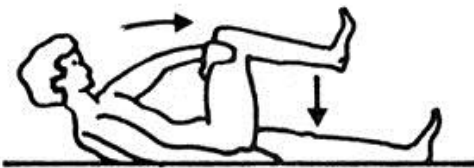
## Rückenlage

Beine sind leicht angewinkelt, die Füße stehen etwa schulterbreit flach auf dem Boden. Langsam die Hüfte anheben, so dass die Wirbelsäule Stück für Stück vom Boden angehoben wird. Bauch- und Gesäßmuskulatur jetzt so anspannen, dass der Rumpf eine Linie ergibt.



**Ziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur, Aufbau einer Körperspannung.

## Rückenlage



Mit dem rechten Arm und dem linken Bein auf den Boden drücken, rechtes Bein anwinkeln, Kopf und Schulter leicht anheben und mit der linken Hand gegen das Knie drücken - Ganzkörperspannung aufbauen. Anschließend Seitenwechsel.

Bauchmuskeln.

**Ziel:** Muskelkräftigung vom Schultergürtel bis hin zur Wade mit Schwerpunkt - schräge

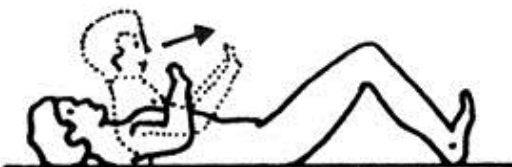
## Grundspannung Rückenlage

Mit der linken Hand das rechte Knie berühren - Spannung 5-10 Sek. halten! Anschließend gleiche Aufgabe auf die andere Seite. Bei richtiger Bewegungsausführung werden Kopf und beide Schultern leicht vom Boden abgehoben.



**Ziel:** Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

## Rückenlag



Grundspannung aufbauen - Kopf und Schulter leicht anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken. Übungserweiterung: Beine etwas anziehen und mit beiden Händen gleichmäßig gegen die Oberschenkel drücken.

**Ziel:** Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.