

5. Dehnung der Rückenmuskulatur



▶ Rückenlage

▶ beide Knie mit den Händen umfassen und sie sanft in Richtung Oberkörper ziehen, dabei den Kopf abheben und das Kinn zur Brust ziehen

▶ 3 x 60 Sekunden halten

6. Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln



▶ Rückenlage, beide Beine auf der Unterlage aufstellen, die Arme in U-form auf Schulterhöhe ablegen

▶ beide Beine zu einer Seite legen
▶ den Kopf in die Gegenrichtung drehen

▶ 3 x zu jeder Seite, Dehnung 30 Sekunden halten



Stand: März 2021. Bilder: ©Photographie.eu/AdobeStock (Titel)



Rehaklinik am Berger See
Adenauerallee 32
45894 Gelsenkirchen

Tel 0209 5902-100
Fax 0209 5902-101
gesund@reha-am-see.de

www.reha-am-see.de



Übungen

Für Wirbelsäulen-Patienten



1. Grundspannung



2. Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur



3. Kräftigung der Bauchmuskeln



4. Dehnung der Rückenmuskulatur



Ausgangsstellung:

- ▶ Rückenlage, beide Beine parallel zueinander aufstellen, die Knie leicht anwinkeln

- ▶ Rückenlage, beide Beine parallel aufstellen, Fußspitzen nach oben ziehen, die Ferse fest in den Boden drücken

- ▶ Rückenlage, beide Beine parallel aufstellen, einen Stab in den Händen halten (z.B. einen Besenstiel nutzen)

- ▶ Vierfüßlerstand

Übungsbeschreibung:

- ▶ die Fußspitzen nach oben ziehen, die Ferse fest in die Unterlage stemmen
- ▶ Gesäßmuskeln fest anspannen
- ▶ die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage drücken
- ▶ die Schultern bleiben auf der Unterlage liegen
- ▶ die Arme leicht im Ellenbogen anwinkeln
- ▶ die Hände nach oben ziehen, die Handflächen zeigen zu den Füßen

- ▶ Gesäßmuskulatur anspannen
- ▶ Bauchmuskeln und Rückenmuskeln anspannen
- ▶ das Gesäß mit Anspannung abheben, so dass die Beine, Becken und Rumpf eine Linie ergeben (eine „Brücke“ bauen, im Wechsel das Gesäß anheben und absetzen)

- ▶ Arme mit dem Stab in der Hand ausstrecken
- ▶ die Arme führen den Stab zu den Knien
- ▶ dabei den Oberkörper etwas mit abheben

- ▶ den Blick zum Boden richten, so dass der Rücken- und die Halswirbelsäule eine Linie bilden
- ▶ Im Wechsel diagonal das rechte Bein und den linken Arm bzw. das linke Bein und den rechten Arm ausstrecken und zusammenführen. Dabei darauf achten, dass der Rücken stabil bleibt und die Bauchmuskeln angespannt werden.

Dauer der Anspannung/Wiederholungen:

- ▶ 30–45 Sekunden halten, die Übung 5 x wiederholen

- ▶ 3 Serien mit je 10–15 Wiederholungen

- ▶ 3 Serien mit je 10–15 Wiederholungen

- ▶ 3 Serien mit je 10–15 Wiederholungen