

Praxis für Physiotherapie Silvio Krebs

Reichsstraße 30
99734 Nordhausen

Tel.: 03631 466100

E-Mail: silvio@physiotherapie-krebs.de

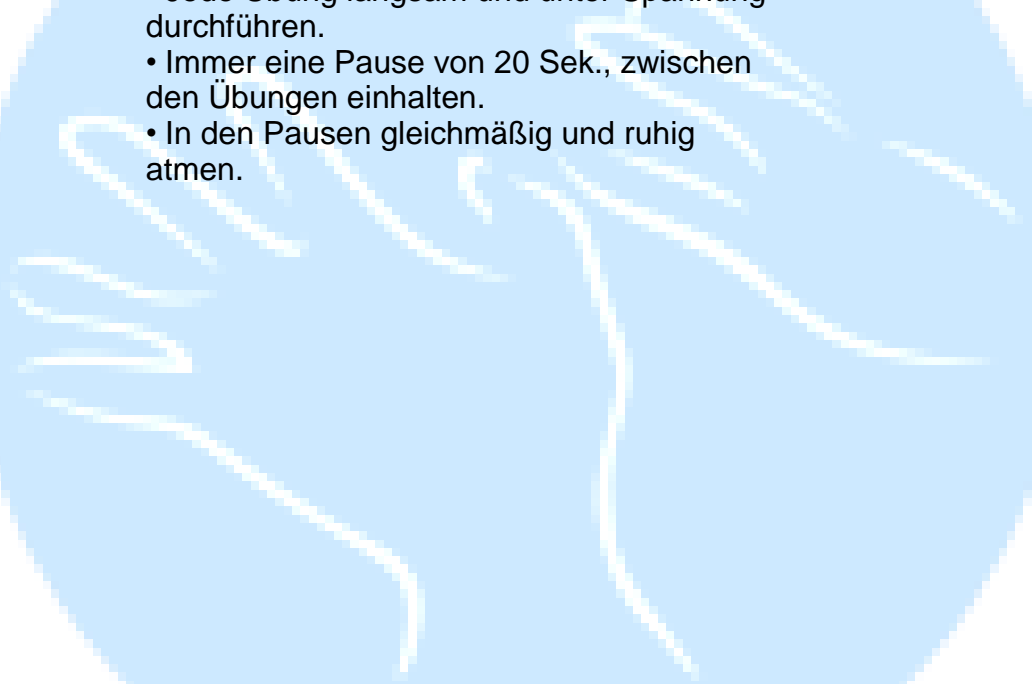
Internet: www.physiotherapie-ndh.de



Ein starker Rücken

Hinweise zu den Übungen

- Täglich eine viertel Stunde üben.
- Nie gegen den Schmerz üben!!
- Ein leichter Muskelkater am nächsten Tag ist unbedenklich.
- Jede Übung 5 - 10x wiederholen.
- Beim üben ruhig und gleichmäßig atmen!!
- Jede Übung langsam und unter Spannung durchführen.
- Immer eine Pause von 20 Sek., zwischen den Übungen einhalten.
- In den Pausen gleichmäßig und ruhig atmen.



Erwärmung

Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Lockeres traben auf der Stelle.
Dabei die Arme abwechselnd zur Decke und nach vorn strecken,
anschließend die Knie im Wechsel nach vorn hochziehen,
abwechselnd die Fersen ans Gesäß anschlagen.

Nehmen Sie sich 5 Minuten für die Erwärmung zeit.



1. Spannungsübungen Rückenlage

Die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen einen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und die Wirbelsäule gegen den Boden pressen. Hierbei erföhlen, wie sich die Spannung durch den Körper fortsetzt. Diesen Druck für 10 Sek. Halten, anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.

Ziel:

Körperwahrnehmung,
erfühlen der Muskelanspannung und -
entspannung.



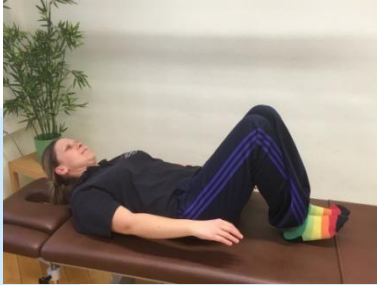
2. Grundspannung in Rückenlage

Für die folgenden Übungen ist es notwendig, eine Grundspannung aufzubauen.

Die Arme liegen neben dem Körper und die Beine sind angewinkelt. Die Fußspitzen hochziehen und die Fersen auf den Boden drücken. Die Bauch- und Gesäßmuskulatur wird angespannt.



3. Rückenlage



Grundspannung aufbauen und Die Arme, Schulter und den Kopf leicht anheben. Die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der Brustwirbelsäule. Das Kinn nicht nach vorn schieben.



Übungserweiterung:
Arme Richtung Decke
strecken.

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln.



4. Rückenlage

Die Grundspannung aufbauen und die Arme, Schultern und den Kopf abheben. Mit der linken Hand das rechte Knie berühren. Die Spannung 5 Sek. halten.

Den Oberkörper wieder ablegen und anschließend zur anderen Seite bewegen.



Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

5. Rückenlage

Die Grundspannung aufbauen und langsam das Becken anheben. Diese Spannung für 15 Sek. Halten, anschließend das Becken wieder absenken.



Übungserweiterung:

bei angehobenem Becken ein Bein abheben bzw. nach vorn strecken



Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

6. Grundspannung in Bauchlage

Für die folgenden Übungen ist es notwendig, eine Grundspannung aufzubauen.

Die Stirn liegt auf dem Boden und die Hände liegen neben dem Kopf.

Die Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen und die Fußspitzen aufstellen.

Die Knie strecken.



Die Grundspannung aufbauen. Arme, Schultern und Kopf leicht anheben und für 15 Sek. halten.

Übungserweiterung:

Arme im Wechsel nach vorn strecken.



Ziel: Kräftigung der Rücken-und
Schultergürtelmuskulatur.

7. Seitenlage

Auf den Ellenbogen und Unterarm stützen. Die Beine und der Rücken bilden eine Linie.



8. Rückenlage

Beide Beine anstellen. Ein Bein langsam nach Oben Richtung Zimmerdecke strecken. Den Fuß heranziehen. Es sollte ein leichtes Ziehen an der gesamten Beinrückseite zu spüren sein.

Diese Spannung für 60 Sek. halten.

Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



Ziel: Dehnung der gesamten Beinrückseite.

9. Stand

Mit einer Hand an einer Wand oder Tür festhalten.

Ein Bein mit der Ferse zum Gesäß führen.

Mit der anderen Hand den Fuß umfassen und weiter Richtung Gesäß ziehen.

Das Knie soll Richtung Boden zeigen und der Rücken muss gerade sein.

Nun ist ein leichtes Ziehen an der Vorderseite des Oberschenkels spürbar.

Diese Spannung für 60 Sek. halten.

Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen





Ziel: Dehnung der Hüft- und Kniemuskulatur

