

Übungsprogramm der Rückenschule

1. **Wärmen Sie die Muskeln Ihres Körpers auf** durch einen Spaziergang an der frischen Luft, durch Gehen und Bewegen auf der Stelle nach Musik in der Wohnung oder durch Fahrradfahren auf dem Heimtrainer.
2. Hier können Sie jetzt die **Brain-Gym- Übungen** stehend oder sitzend einbauen: Überkreuzbewegung, Wadenpumpe, das Nackenrollen, den Schwerkraftgleiter usw. .
3. Nun knien Sie auf einer weichen Unterlage (Matte, Decke) und schieben sich mit beiden Händen in die **Rutschhalte** vor. Achten Sie darauf, dass das Brustbein vorne tiefgezogen und der Kopf nicht in den Nacken gedrückt wird. Kinn zeigt immer leicht zur Brust! Das Gesäß zieht den Oberkörper wieder rund und entspannt zurück. Bitte mehrmals wiederholen! Auch mit abwechselndem Schieben der Hände nach vorne, so dass jeweils die eine Körperseite sanft gedehnt wird.
4. Sie bleiben dann, wenn es Ihre Knie erlauben, in der **Bankposition** stehen. (Knie hüftbreit-Hände schulterbreit)
Nun bewegen Sie sanft Ihre Wirbelsäule auf und ab, so dass sie sich runden und einziehen kann. Hinterkopf und Steißbein stellen Sie sich dabei als zwei Pole vor, die sich sanft zueinander bzw. voneinander weg bewegen.
5. In der **Bankposition** stellen Sie sich nun vor, dass ein Gymnastikstab auf Ihrem Rücken liegt, der vom Steißbein und vom Hinterkopf getragen und berührt wird. Lenden- und Halswirbelsäule haben durch die natürliche S-Form der Wirbelsäule keine Berührung mit dem Stab.
Sie halten die Bauchspannung und heben beim Ausatmen den rechten Arm und das linke Bein in die Waagerechte. Langsam wieder absenken und die gleiche Übung mit dem anderen Arm und dem anderen Bein ausführen.
Bitte mehrmals wiederholen um das Gleichgewicht zu trainieren und die ganze Länge der Wirbelsäule spüren zu können.
6. Legen Sie sich nun über die Seite in die Rückenlage **und rekeln und strecken** Ihren Körper richtig durch. Ziehen Sie sanft abwechselnd an den Fersen, so dass das Becken passiv bewegt wird und die unteren Bandscheiben wieder Platz bekommen.
7. Anschließend ziehen Sie die Knie mit beiden Händen ganz locker zum Bauch und machen **die Beckenschaukel**. Dabei schaukeln Sie hin und her und lassen die Knie in beide Richtungen kreisen. Diese Übung lockert den unteren Rücken und löst Verspannungen im Kreuzbein und Becken.
Zusätzlich könnten Sie zur Lockerung der Hüftgelenke die Knie einzeln kreisend und mit der Hand geführt in den Hüftgelenken bewegen. (Bitte beachten Sie dabei die persönliche Situation Ihrer Hüften)

8. Nun stellen Sie die Füße hüftbreit auf die Matte, atmen ein und ziehen mit der Ausatmung den Bauchnabel nach innen und den Beckenboden wie einen Aufzug hoch und drücken Ihre Lendenwirbel sanft aber ganz bewusst in die Matte.
(12 Uhr Beckenposition)
Mit der nächsten Einatmung lösen Sie die Spannung wieder und rollen das Becken sanft in die Gegenbewegung. (6 Uhr Beckenposition)
Dieses Anspannung und Lösen und die Kippbewegung des Beckens schafft Beweglichkeit im unteren Rücken und löst Verspannung. (Bei Schmerzen im Lendenbereich sollten Sie die Beine dabei in die Stufenlagerung legen)
9. Nun beginnen Sie ausgehend von der 12 Uhr Beckenposition die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel langsam vom Boden abzuheben. Der Bauch und der Beckenboden bleibt angespannt, der Rücken jedoch ganz locker und rund. Sie rollen die Wirbelsäule so hoch es Ihnen angenehm ist und Sie an den vorderen Oberschenkeln eine leichte Dehnung bzw. Spannung spüren.
Der Weg zurück findet auch wieder Wirbel für Wirbel mit der 12 Uhr Beckenposition statt. Erst wenn das Kreuzbein wieder auf der Matte liegt, lösen Sie die Bauch- und Beckenbodenspannung.
Bitte beachten Sie, dass während der gesamten Übung die Atmung fließen muss!
10. Zur Entspannung schütteln bzw. schubbeln Sie nun den ganzen Rücken gegen die Matte oder machen **die kurze Drehlage**.
Dafür haben Sie die Füße aufgestellt und die Arme ausgebreitet, so dass die Handrücken auf dem Boden liegen.
Pendeln Sie nun mit den Knien und dem Kopf in die entgegengesetzte Richtung.
11. Suchen Sie jetzt Ihre **neutrale Position des Beckens**: es ist die Mitte zwischen der 12 + 6 Uhr – Position. Die Lendenwirbel haben dabei keine Berührung mit der Matte. (Ameisenstraße) Um Ihre eigene neutrale Beckenposition zu finden, bewegen Sie das Becken ruhig ein paar Mal zwischen den beiden anderen Positionen hin und her.
12. Für **das Bauchmuskeltraining** sollten Sie in der Rückenposition mit aufgestellten oder hochgelegten Beine in der neutralen Position des Beckens liegen. Sie unterstützen den Kopf hinten mit beiden Händen, so dass Ihr Nacken während der Übung locker bleiben kann.
Nun atmen Sie ein, spannen mit der Ausatmung Bauch und Beckenboden an und rollen den Oberkörper dann langsam etwas nach oben. Versuchen Sie die natürliche neutrale Beckenposition zu halten und die Lende nicht in den Boden zu drücken.
Mit der nächsten Einatmung den Oberkörper wieder zurücklegen.
Die schräge Bauchmuskulatur trainieren Sie, in dem Sie schräg den Oberkörper hochrollen.
Bei **Schwierigkeiten im Nackenbereich** trainieren Sie wie folgt: Der Oberkörper bleibt liegen, das Becken liegt in der neutralen Position und Sie bewegen mit der Ausatmung die angewinkelten Beine gemeinsam oder abwechselnd leicht vom Körper weg. Bitte

keine zu großen Bewegungen, da das Becken sonst nicht in der neutralen Position gehalten werden kann. Zur Unterstützung kann ein Kissen unter das Becken gelegt werden.

13. Nach jeder Bauchmuskelübung sollte eine **sanfte Dehnung der Bauchdecke** folgen: Rekeln Sie sich erst lang über die Matte und gehen dann in die kleine oder große Drehlage hinein.

Kleine Drehlage: Knie und Kopf pendeln mit aufgestellten Beinen entgegengesetzt zu den Seiten.

Große Drehlage: ein Bein liegt lang, das andere Knie ziehen Sie mit der Gegenhand sanft über das lange Bein zur anderen Seite.

Der Atem geht fließend, der Schultergürtel bleibt entspannt liegen!

14. Zur **Kräftigung der Rückenmuskulatur** in der Bauchlage legen Sie die Hände als Dreieck zusammengelegt unter die Stirn. Mit der Ausatmung spannen Sie Bauch und Beckenboden an ohne die Lende in ihrer Position zu verändern, mit der Einatmung ziehen Sie die Schulterblattspitzen in die Hosentaschen und heben den Oberkörper mit Kopf **langsam** nach oben. Ellenbogen und Hände bleiben am Boden. Mit der nächsten Ausatmung wieder zurücklegen.

15. Zur **Kräftigung der Rückenmuskulatur** in der Bauchlage legen Sie die Hände nach unten an die Hosennaht, die Stirn flach auf die Matte. Mit der Ausatmung spannen Sie Bauch und Beckenboden an und drücken die Beine fest zusammen. Mit der Einatmung ziehen Sie die Schulterblätter in die Hosentaschen und heben Kopf und Oberkörper leicht an. Die Handflächen drehen zum Körper und die Wirbelsäule wird lang. Mit der Ausatmung wieder ablegen.

16. Zur **Kräftigung der Rückenmuskulatur** in der Bauchlage legen Sie beide Arme nach vorne und die Stirn entspannt auf die Matte. Mit der Ausatmung spannen Sie Bauch und Beckenboden an. Mit der Einatmung heben Sie dann den rechten Arm und das linke Bein etwas vom Boden an. Die Stirn kann mit angehoben werden oder bei Problemen der Nackenwirbel auch liegen bleiben. Mit der Ausatmung senken Sie beides wieder. Dann folgt das andere Bein und der andere Arm.

17. Nach den Übungen auf dem Bauch sollten Sie sich aus der Bauchlage mit den Unterarmen in die Kauerposition zurück auf die Fersen schieben und dort kurz den gesamten Rücken mit Hilfe einer intensiven Atmung dehnen.

18. Nun folgt die Dehnung Ihrer **Oberschenkelrückseite**, in dem Sie ein Bein entweder mit der Hand oder dem Theraband gestreckt nach oben heben und dabei versuchen, das Becken nicht auf 12 Uhr zu kippen. Mit der Ausatmung Bauch und Beckenboden anspannen, mit der Einatmung das Bein zur Decke strecken und mit der Ausatmung wieder zurückstellen. Das andere Bein steht auf der Matte.

19. Den Hüftbeuger bzw. die **Oberschenkelvorderseite** können Sie vorsichtig in der Seitposition dehnen. Spannen Sie mit der Ausatmung Bauch und Beckenboden an, versuchen die Lendenwirbelsäule stabil zu halten und ziehen mit der Einatmung den Oberschenkel durch Fassen des Fußes sanft zurück. Mit der Ausatmung wieder lösen. (Erreichen Sie aufgrund von Knieproblemen Ihren Fuß nicht, so können Sie auch mit Hilfe eines Therabandes arbeiten).
20. Um die **Gesäßmuskulatur** zu dehnen stellen Sie beide Füße in der Rückenlage auf und legen Sie einen Fuß auf das andere Knie. Mit der Ausatmung spannen Sie Bauch und Beckenboden an, versuchen in der neutralen Beckenposition zu bleiben und heben dann den noch aufgestellten Fuß zum Körper heran. Dies sollte mit der Einatmung geschehen. Mit der Ausatmung die Dehnung wieder lösen.
21. Um den Brustkorb und die Schultergelenke zu mobilisieren legen Sie sich in die Seitposition mit locker angewinkelten Beinen. Beide Arme liegen vor dem Körper. Führen Sie nun mit der Einatmung den oberen Arm in einem Halbkreis über den Kopf am Boden soweit es Ihre Dehnung und Beweglichkeit zu lässt . Mit der Ausatmung können Sie entweder den Halbkreis am Boden wieder zurück bewegen oder kreisen den Arm weiter über den Körper in die Ausgangsposition zurück. Der Kopf bewegt sich sanft mit und die Knie sollten möglichst geschlossen bleiben.
22. Zum Abschluss drehen Sie sich noch einmal in die Rückenlage, ziehen die Beine locker zum Bauch und rekeln sich dann anschließend noch einmal gestreckt über die Matte. Kommen Sie jetzt, wenn es Ihre Knie zulassen, erst in die Bankposition hoch, rutschen mit dem Oberkörper noch ein-zwei Mal nach vorne und stehen dann rückenbewusst und mit Spannung in Bauch und Beckenboden auf.
23. Im Stand können Sie sich noch einmal strecken und dehnen und um den Kreislauf wieder anzuregen vielleicht gleich noch einmal die Überkreuzbewegungen im Stand durchführen.

Prima, gut durchgehalten !

Und morgen wieder in diesem Programm !