

# AKTIVES RÜCKENTRAINING

Orthopädische Fachklinik K u r k ö l n



## Übung 1 - Kräftigung der vorderen Muskelkette

**Ausgangsstellung:**

- Rückenlage mit angestellten Beinen und hochgezogenen Vorfüßen, die Hände liegen stützend im Nacken

**Aktion:**

- Kopf und Schultern heben ab und legen sich wieder ab
- Achtung: Die Hände ziehen die HWS nicht nach vorne
- 10 Wiederholungen



## Übung 2 - Kräftigung der hinteren Muskelkette

**Ausgangsstellung:**

- Rückenlage mit angestellten Beinen

**Aktion:**

- Po anheben und wieder ablegen
- 10 Wiederholungen



## Übung 3 - Kräftigung der vorderen, diagonalen Muskelkette

**Ausgangsstellung:**

- Rückenlage mit angestellten Beinen und hochgezogenen Vorfüßen, die Hände liegen stützend im Nacken

**Aktion:**

- Kopf und Schultern heben schräg ab und legen sich wieder ab
- 10 Wiederholungen



## Übung 4 - Stabilisation der Lenden- / Beckenregion

**Ausgangsstellung:**

- Rückenlage mit angestellten Beinen

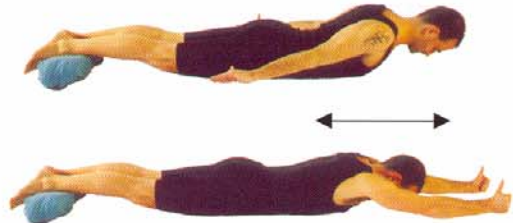
**Aktion:**

- Po anheben und auf der Stelle gehen
- 10 Wiederholungen



### Übung 5 - Kräftigung der hinteren Muskelkette

- Ausgangsstellung:**
- Bauchlage, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule angehoben
- Aktion:**
- Die Arme seitlich gestreckt hochheben und wieder zurückbewegen
  - 10 Wiederholungen



### Übung 6 - Dehnung der hinteren Muskelkette und Entspannung

- Ausgangsstellung:**
- Päckchensitz
- Aktion:**
- Kopf auf den Händen ablegen
  - 20 Sekunden entspannen
  - 5 Wiederholungen



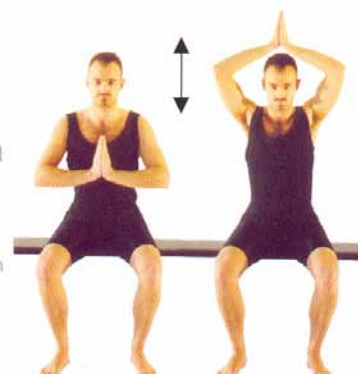
### Übung 7 - Rumpfstabilisation und -koordination

- Ausgangsstellung:**
- Vierfüßlerstand
- Aktion:**
- Nacheinander ein Arm und das gegenüberliegende Bein in Verlängerung der Wirbelsäule strecken
  - 5 Sekunden halten, dann anderen Arm mit gegenüberliegendem Bein strecken
  - 5 Wiederholungen



### Übung 8 - Kräftigung der Schulter-Nackelmuskulatur, Haltungsschulung

- Ausgangsstellung:**
- Sitz, die Handinnenflächen aufeinandergelegen bei waagerechter Unterarmstellung
- Aktion:**
- Handinnenflächen drücken aneinander, während die Arme sich nach oben bewegen bis sie über dem Kopf stehen; dann den Weg zurück
  - Achtung: Kopf und Hals bleiben bei der Übung in verlängerter Position der Wirbelsäule
  - 5 Wiederholungen



*Für Ihre Gesundheit!*