

6 ÜBUNGEN FÜR DIE Lendenwirbelsäule



Führen Sie die Übungen nur dann aus wenn keine Schmerzen auftreten.



Führen Sie die Übungen sorgfältig und regelmäßig durch.



Steigern Sie nach und nach die Anzahl der Wiederholungen.

QUICK

TIPS

Stufenlagerung

Hilft bei akuten Schmerzen und entspannt die Rückenmuskulatur.



Aushängen

Wirkt entlastend auf die Bandscheiben und Wirbelgelenke.



Wärme

Entspannt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. **Achtung!** Nicht bei pulsierenden Schmerzen.

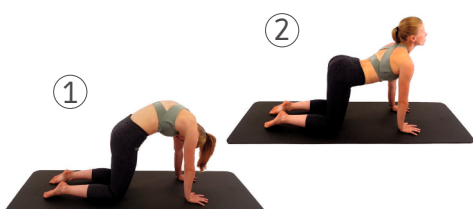


Kälte

Kann Schmerzen lindern. Vorsichtig dosieren und direkten Hautkontakt vermeiden.



Übungen



Wiederholungen: 3x 6
Mobilisation
Wirbelsäule

Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Wölben Sie jetzt den Rücken nach oben, indem Sie Ihr Steißbein und den Kopf Richtung Boden drücken (1). Kehren Sie nun die Bewegung um. Heben Sie Kopf und Steißbein Richtung Decke und begeben Sie sich in ein gefühltes Hohlkreuz (2).



Wiederholungen: 6 tiefe Atemzüge

Entlastung
Wirbelsäule

Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken auf einen Stuhl und neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne. Verschränken Sie nun Ihre Finger und drehen Sie die Handflächen nach vorne. Ziehen Sie sich nun soweit Sie können nach oben, so dass Ihr Gesäß fast vom Stuhl abhebt. Atmen Sie dabei tief ein. Mit der Ausatmung führen Sie die Arme kontrolliert nach unten zurück.



Wiederholungen: 2x 10
Kräftigung
Bauchmuskulatur

Sie befinden sich in Rückenlage. Ihre Beine sind 90 Grad in Knie und Hüfte gebeugt. Heben Sie Ihren Kopf an und erzeugen Sie eine diagonale Körperspannung, indem Sie mit einer Hand gegen Ihr gegenüberliegendes Knie drücken. Halten Sie die Spannung kurz und wechseln Sie dann die Seite. Ihr Blick folgt immer dem Knie, welches gerade gegen die Hand drückt. Versuchen Sie einen fließenden Rhythmus zu finden.



Wiederholungen: 10x pro Seite

Stabilisation
Lendenwirbelsäule

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit an. Platzieren Sie eine Hand unter Ihrem unteren Rücken. Drehen Sie dann Ihr Becken, so dass sich der Druck auf Ihre Hand erhöht. Heben Sie abwechselnd ein Bein langsam ein kleines Stück (5 cm) vom Boden ab, halten es kurz in der Luft und setzen es kontrolliert wieder ab. Achten Sie darauf, dass der Druck auf Ihrer Hand immer konstant bleibt.



Wiederholungen: 5x 10 Sekunden (pro Seite)

Kräftigung
Rückenmuskulatur

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Spannen Sie zuerst ihren Bauch an, indem Sie den Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen. Halten Sie diese Spannung, damit Sie während der Übung nicht ins Hohlkreuz fallen. Strecken Sie nun gleichzeitig diagonal einen Arm nach vorne und ein Bein nach hinten, so dass diese in Verlängerung Ihrer Rückenlinie sind. Achte Sie darauf, dass Becken und Schultergürtel parallel zum Boden bleiben.



Wiederholungen: 10x pro Seite

Dehnung
Rückenstrecker

Setzen Sie sich im Schmetterlingssitz auf den Boden (Fußflächen berühren sich) und umgreifen Sie mit Ihren Händen die Füße. Rollen Sie sich dann, wirbel für wirbel, ein. Sie können sich unterstützend auch mit den Händen Richtung Füße ziehen. Lösen Sie nun eine Hand, legen Sie diese an Ihren Hinterkopf und drücken Sie sich vorsichtig noch ein Stück weiter nach unten, bis Sie ein leichtes Ziehen im Rücken spüren. Halten Sie diese Position für mind. 30 Sekunden.



Play Store



App Store