BGKK

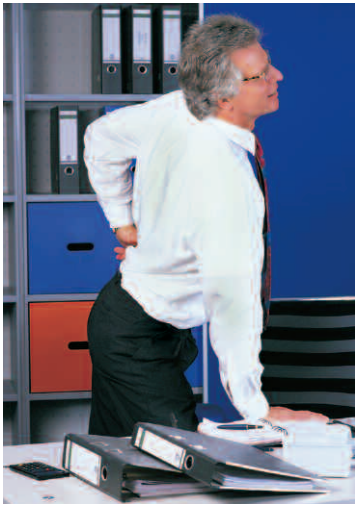
Burgenländische Gebietskrankenkasse

Rücken fit

Kräftigen und Bewegen
alleine oder mit Partner

Einleitung

Unser Rücken wird durch zu wenig Bewegung, stundenlanges falsches Sitzen und Tragen enorm belastet. Dies kann bereits bei Kindern und Jugendlichen zu Haltungsschäden und Haltungsschwächen führen und endet im Erwachsenenalter oft mit großen Schmerzen.



Jeder zweite Erwachsene leidet unter Rückenschmerzen. Dem kann aber durch regelmäßige und richtige Übungen vorgebeugt werden.

Ist das Problem von Rückenschmerzen bereits vorhanden, so sollte man die Übungen mit dem Therapeuten besprechen.

Die Partnerübungen können auch alleine gemacht werden, obwohl gerade für Kinder ein gemeinsames Übungsprogramm wesentlich mehr Spaß macht.

Viel Spaß und Erfolg
bei „Rücken fit"
wünscht Ihnen Ihre
Burgenländische
Gebietskrankenkasse

Partnerübungen

Ganzkörperkräftigung

Der Übungspartner stützt sich im Vierfüßlerstand auf den Unterarmen und den Zehen auf.
Die Knie werden leicht vom Boden angehoben (Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen).
Der Partner versucht nun unten durch zu kriechen. Ca. 10-mal wiederholen, anschließend werden die Rollen vertauscht. Ohne Partner soll die Position mindestens 10 Sekunden lang gehalten und 10-mal wiederholt werden.

Kräftigung der Rückenmuskulatur und Schulterblattfixatoren

Bauchlage (Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen). Der Kopf wird nur leicht angehoben. Wechselseitig wird mit den Armen dicht am Körper entlang über dem Boden „gekrault"; 10-mal vor und 10-mal zurück.

Kurze Pause.

Die Übung 2-mal wiederholen.

Nicht vergessen die Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen.

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Hintereinander hinsetzen, die Beine rechtwinkelig gebeugt. Die Arme so abwinkeln, als hätte man Ruder in der Hand. Jetzt wird kräftig gerudert.

Zuerst ganz langsam, dann immer schneller. Nach etwa einer Minute kurze Pause.
Die Übung 2-mal wiederholen.

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Rückenlage, die Beine sind angewinkelt. Langsam das Gesäß und den Bauch anheben, bis der Körper eine Linie bildet. Anschließend wird ein Bein weggestreckt. Achtung: das Gesäß nicht durchhängen lassen. Die Übung auch mit dem anderen Bein durchführen. Mindestens 10-mal auf beiden Seiten wiederholen.

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Der Partner geht in den Vierfüßlerstand. Ein Bein wird nach hinten durchgestreckt (Zehen zum Schienbein!). Der gegenüberliegende Arm wird nach vorne ausgestreckt (Muskeln fest anspannen).

Falls ein Partner vorhanden, versucht dieser durch leichtes Drücken den anderen ins Wanken zu bringen.

Ohne Partner die Position 10 Sekunden halten.

Die Übung auch mit dem anderen Bein ausführen und wechselseitig 10-mal wiederholen.

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Fersensitz, der Oberkörper ist mit gestreckten Armen am Boden abgelegt. Die Stirn liegt am Boden auf. Abwechselnd wird ein Arm gehoben und gesenkt ohne dabei die Ausgangsstellung zu verändern.
Die Übung wird mindestens 10-mal mit jedem Arm wiederholt.

Beweglichmachen der Wirbelsäule

Vierfüßlerstand; die Wirbelsäule langsam zu einem Katzenbuckel einrollen.

Kopf zur Brust.

Position kurz halten und langsam wieder zurück rollen.

Die Übung wird 5-mal wiederholt.

Ganzkörperkräftigung

Im Zwei- oder Vierfüßlerstand (Kopf nicht hängen lassen) vor-, rück-, und seitwärts einen Gegenstand durch die Wohnung tragen, ohne dass er vom Rücken fällt.

Die Übung wird einige Male wiederholt.

Sitzballübungen

Ins Sitzen kommt Bewegung

Der Sitzball ist ein ganz besonderes Übungsgerät, der mit Hilfe der Übungsanleitungen gezielte Wirbelsäulengymnastik ermöglicht und damit zur Erholung und Stärkung des strapazierten Rückens beiträgt.

Beim ersten Mal wird der Sitzball zwischen zwei Stühlen geklemmt oder an die Wand gelehnt, damit er nicht wegrollen kann. Breitbeinig, etwas vor dem höchsten Punkt des Balles niedersetzen, damit man nicht herunterfällt. Das Becken kippt etwas nach vorne und gleichzeitig das Brustbein leicht anheben. Wenn einmal die richtige Sitzposition gefunden wird, geht es in Zukunft ganz leicht. Das Gleiche wird mit dem nicht eingeklemmten Ball versucht.

Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Auf den Rücken legen, die Waden auf den Ball gelegt, die Arme sind seitlich abgewinkelt. Dann das Gesäß und Wirbel für Wirbel vom Boden abrollen. Achtung, der Ball bewegt sich dabei.

Etwa 3 Sekunden in dieser Position balancieren.

Dann Wirbel für Wirbel bis zum Boden abrollen.

Diese Übung 10-mal wiederholen.

Rückenkräftigung

Bäuchlings auf den Ball legen, mit Händen und Füßen am Boden abstützen. Die Handflächen liegen auf dem Boden auf, die Füße ruhen auf den Zehenspitzen, Knie und Ellbogen sind gestreckt.

Den rechten Arm parallel zum Boden ausstrecken und dabei den Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Gleichzeitig das linke Bein gestreckt in Ballhöhe anheben.
In dieser Position 3 Sekunden verweilen.
Übung wechselseitig ausführen und pro Seite 10-mal wiederholen.

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Bäuchlings auf den Ball legen. Knie und Zehen liegen am Boden auf. Beide Arme anwinkeln und bis zur Schulterhöhe anheben.

Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und den Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

In dieser Position 3 Sekunden bleiben.

Die Übung 10-mal wiederholen.

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

Bäuchlings auf den Ball legen, die Beine verschränkt. Hände auf dem Boden aufgestützt, Finger zeigen nach vorne.

Die Ellbogen beugen, Körpergewicht nach vorne verlagern, dabei einatmen.

Während des Hochdrückens wieder ausatmen.

Diese Übung 5-mal wiederholen.

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Rücklings auf den Ball legen. Die Füße so weit auseinander stellen, bis man festen Halt hat.

Die Fingerspitzen auf die Schulter legen. Den Kopf und die Schultern nun anheben **(ausatmen!!).**

Diese Position 2 bis 3 Sekunden halten und langsam wieder zurück **(einatmen!!).**

Die Übung 10-mal wiederholen.

Beweglichmachen des Beckens

Auf den Ball setzen. Füße auseinander, Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen. Schultern gerade, Brust raus und Kopf gerade über den Rumpf.

Nun wird der Ball mit dem Gesäß hin und her gerollt. Nur mit dem Gesäß nicht mit den Beinen!

Das Becken bewegt sich nach beiden Seiten, nach vorne und hinten und kann auch abwechselnd in beide Richtungen kreisen.

Oberkörper, Füße und Beine bewegen sich nicht.

Die Übung mindestens 3 Minuten lang durchführen.

Entspannungsübung

Gemütlich auf den Rücken legen, die Beine abgewinkelt auf den Ball gelegt. Den Ball so dicht wie möglich an das Gesäß.

Die Augen schließen, den Atem spüren und abschalten. Liegen bleiben solange man möchte.

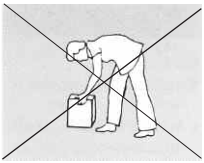
Tipps für die Wirbelsäule

- **Richtiges Stehen**
  Knie ganz leicht gebeugt, Bauchmuskeln anspannen,
  Wirbelsäule aufrichten (Kopf zur Decke schieben),
  flache, bequeme Schuhe mit Pufferzone

- **Richtiges Sitzen**
  Sitzhöhe in etwa Unterschenkellänge,
  Beine nicht übereinander schlagen,
  Becken nach vorne oben schieben,
  Wirbelsäule aufrichten

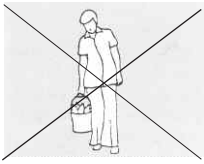
- **Richtiges Liegen**
  flach, nicht zu weiche Unterlage, flacher Polster oder Nackenrolle

- **Richtiges Heben**



In die Knie gehen,
Wirbelsäule gerade halten,
breite Schrittstellung,
nahe am Körper heben.
Nicht zu große Gewichte heben.

- **Richtiges Tragen**



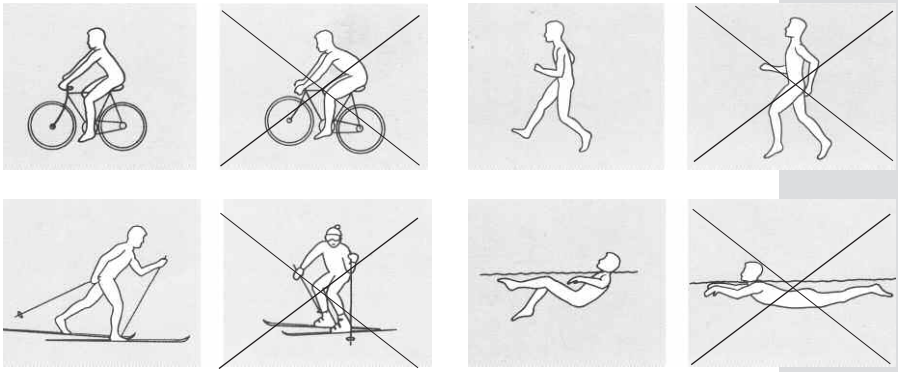
Das Gewicht auf beide Arme
gleichmäßig verteilen.
Achtung auf gerade Wirbelsäule,
nahe am Körper tragen.
Nicht zu schwer tragen.

Richtige Haltung bei der Arbeit

Die Arbeitshöhe immer so abstimmen, dass die Wirbelsäule einer möglichst geringen Belastung ausgesetzt und der Oberkörper aufgerichtet ist. Wenn möglich die Arbeit sitzend verrichten.

Richtige Auswahl der Sportart

Alle Sportarten, bei denen es zu ruckartiger Beanspruchung der Wirbelsäule, sowie zu Verdrehungen und Überdehnungen kommt, sind eine große Belastung für die Wirbelsäule und daher zu vermeiden!



Mit freundlicher Unterstützung der

Impressum: Eigentümer und Herausgeber: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Esterhazyplatz 3, 7000 Eisenstadt, Telefon: 02682/608, E-mail: bgkk@bgkk.at; Nachdruck mit Genehmigung durch die Salzburger Gebietskrankenkasse; Inhalt: Dr. Rudolf Schneeberger, Sportwissenschafter; Redaktion: Hertha M. Petertill, Öffentlichkeitsarbeit, redaktion@sgkk.at; Gestaltung: Desk Top Media Salzburg; Fotos: Wolfgang Walkner; Ausstattung: Fa. Adidas; Druck: Gutenberg; Auflage 2.000 Stück - 9/2009