

Aktives Rückentraining für die Hals- und Brustwirbelsäule

(nach Dr. med. Hans Bürkle)

Robert H.-J. Hugo
Praktischer Arzt
Gernroder Weg 16
22453 Hamburg-Niendorf
Tel.: (040) 551 15 65
Fax: (040) 551 15 19
info@hausarzte-niendorf.de
www.hausarzte-niendorf.de

Bevor sie mit den Übungen beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken, Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend Knie hochziehen und Fersen ans Gesäß anschlagen. Zwischen den Wechseln tief atmen, Arme und Beine ausschütteln.

Beckenbalance - aufrechte Sitzhaltung

Pendeln sie sich locker ein in die aufrechte Sitzhaltung zwischen Rundrücken und Hohlkreuz (bei leichter Hohlkreuzstellung = Ausgangsstellung der Beckenbalance). Anschließend Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Schulterblätter nach hinten unten zusammenführen, keine Pressatmung!

Ziel: Aufrechte Sitzhaltung, aktive Aufrichtung der Wirbelsäule, richtige Atemtechnik, Körperwahrnehmung.

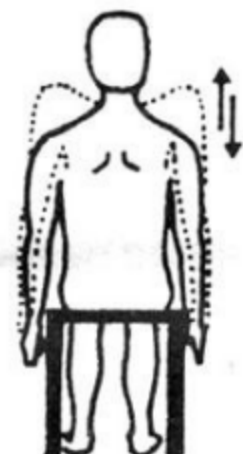


Grundspannung im Sitz

Füße schulterbreit aufsetzen und Rücken gerade halten. Füße nach unten stemmen, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen = Grundspannung. Jetzt Schultern aktiv nach unten drücken, Kopf nach oben ziehen (Streckung der Wirbelsäule). Anschließend Schultern nach oben ziehen, Spannung halten und wieder nach unten drücken, danach Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

Achtung: Achten sie auf eine entspannte Kopfhaltung (Kopf nach hinten mit leichtem Blick nach oben).

Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.



Grundspannung im Sitz

Grundspannung aufbauen. Jetzt die Schultern nach hinten unten drücken (Schulterblätter zusammenführen), kurz halten, anschließend nach vorne oben (Schultern Richtung Nase) schieben. Immer darauf achten, dass der Kopf nach oben zieht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt ist.

Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.

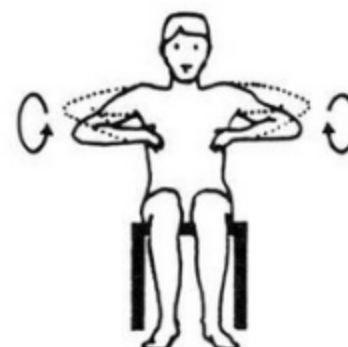


Grundspannung im Sitz

Die Daumen in die Achseln legen und mit den angewinkelten Armen vorwärts bzw. rückwärts kreisen.

Dabei große Kreisbewegungen im Schultergürtel ausführen.

Ziel: Mobilisierung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur.



Grundspannung im Sitz

Die Hände hinter dem Kopf verschränken und langsam durch Druck gegen die Hände Spannung aufbauen. Danach die Spannung wieder langsam reduzieren. Den Druck sollten sie nur so stark aufbauen, wie sie die Spannung noch als angenehm empfinden.

Ziel: Stabilisierung der Halswirbelsäule, Kräftigung der Nackenmuskulatur.

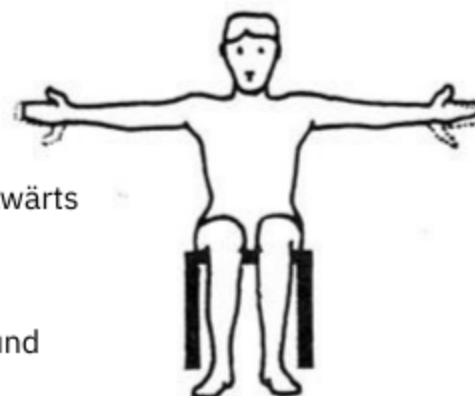


Grundspannung im Sitz

Arme seitwärts ausstrecken. die gestreckten Arme möglichst weit nach vorne und hinten drehen, dabei auf den Kopfschub nach oben achten.

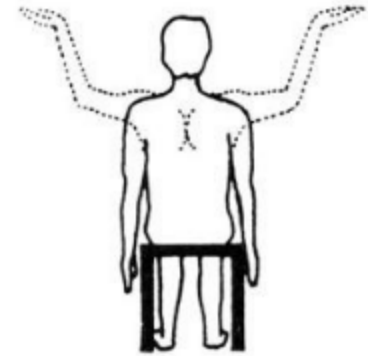
Variante: Arme seitwärts halten und kleine Kreise vorwärts und rückwärts beschreiben - lockern.

Ziel: Mobilisierung des Schultergürtels, Stabilisierung der Nacken- und Schultermuskulatur.



Grundspannung im Sitz

Arme gebeugt nach oben nehmen, Ellbogen nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammenführen) und mit den Händen gegen einen gedachten Widerstand drücken (Decke hochschieben).



Ziel: Kräftigung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Strecksitz

Oberkörper aufrecht halten und Knie durchdrücken. Die Zehen heranziehen und den Kopf nach oben strecken.



Ziel: Dehnen der rückwärtigen Beinmuskulatur, Körperspannung

Erweiterung: Arme nach oben nehmen und den Rumpf langsam nach rechts und links drehen.

Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule

Rückenlage

Arme liegen locker neben dem Körper. Rechtes Bein anwinkeln und so über das linke Bein legen, das das rechte Knie den Boden berührt. Aus dieser Position Spannung aufbauen, indem man die rechte Schulter Richtung Boden zieht. Wichtig: Das rechte Knie sollte am Boden bleiben. Wechsel auf die andere Seite.



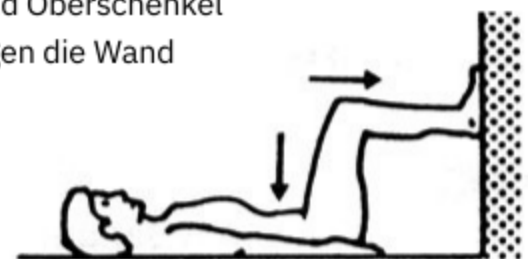
Ziel: Dehnung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule.

Entspannungsübung

In Rückenlage die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und Wirbelsäule gegen den Boden pressen.

Hierbei erfühlen, wie sich die Spannung durch den ganzen Körper fortpflanzt.

Anschließend die Spannung wieder langsam abbauen.



Ziel: Körperwahrnehmung, Erfühlen der Muskelanspannung und -entspannung.