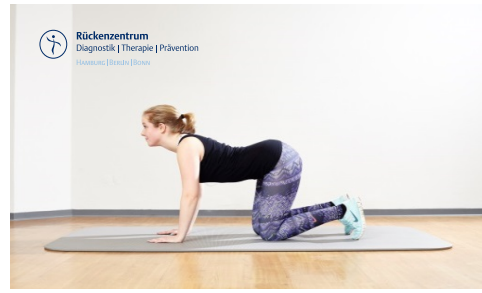
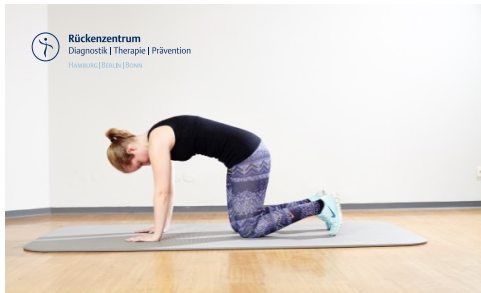


Übungsprogramm Lendenwirbelsäule

1.

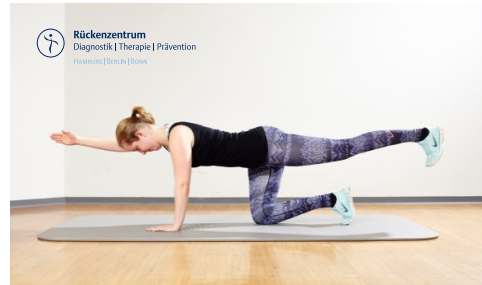
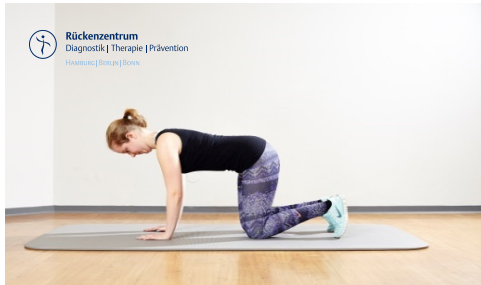


Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand

Positionieren Sie die Hände unter den Schultern und die Kniegelenke unter den Hüften. Bringen Sie die komplette Wirbelsäule in maximale Beugung (Katzenbuckel) und dann in maximale Streckung (Hängebauch).

Wiederholung: 20x, wenn sehr angenehm dann mehr Wiederholungen

2.



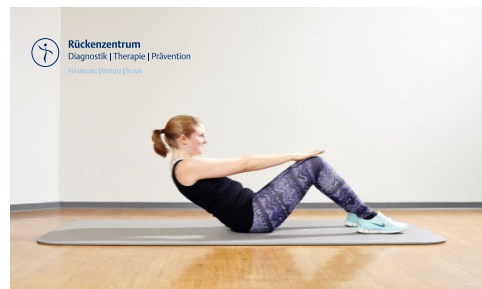
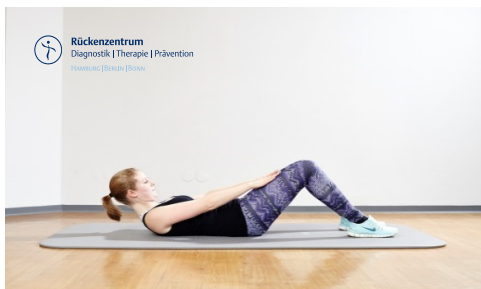
Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand

Position wie in Übung Nr. 1

Spannen Sie die tiefliegende Bauchmuskulatur an und bringen Sie einen Arm und das diagonale Bein in Streckung. Diese Position ca. 2 Sekunden halten. Anschliessend die Diagonale wechseln.

Wiederholungen: 10x pro Diagonale (2x)

3.



Ausgangsstellung: Rückenlage

Bringen Sie das Kinn Richtung Brust und rollen Sie die Wirbelsäule komplett auf.

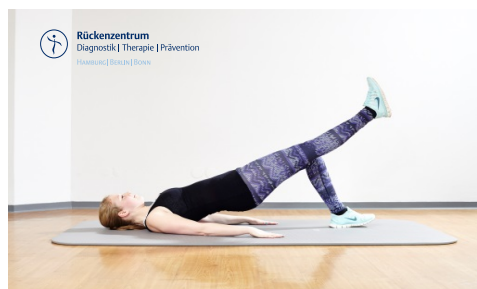
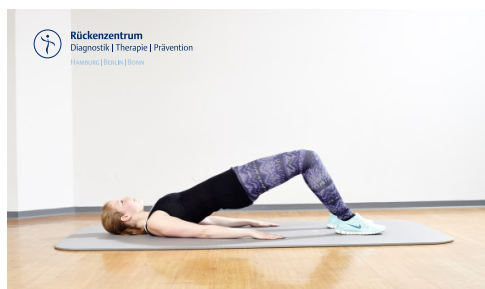
Versuchen Sie mit den Händen an den Oberschenkeln hochzugleiten bis Sie mit den Handflächen an den Kniegelenken angekommen sind. Legen Sie zwischen den Wiederholungen nicht den Kopf ab sondern halten Sie die Spannung.

Steigerung: Nehmen Sie die Arme vor die Brust oder hinter den Kopf.

Wiederholungen: 15x (2-3x)

Übungsprogramm Lendenwirbelsäule

4.



Ausgangsstellung: Rückenlage / Brücke

Füße sind angestellt, die Arme liegen neben dem Körper

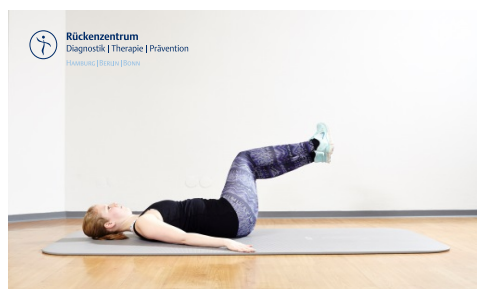
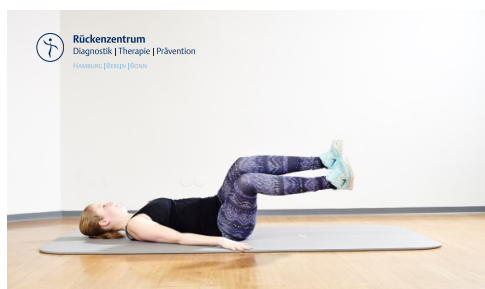
Heben Sie das Gesäß an und bringen Sie die Beckenregion in eine Linie mit dem Rumpf und den Oberschenkeln. Halten Sie diese Position.

Strecken Sie jeweils ein Kniegelenk und halten Sie den Rumpf stabil. Das gestreckte Knie bleibt auf der Höhe des anderen Knies. Halten Sie diese Stellung für ca. 2 Sekunden.

Steigerung: Kreisen Sie das gestreckte Bein im Uhrzeigersinn 10x.

Wiederholungen: 10x pro Seite anheben

5.

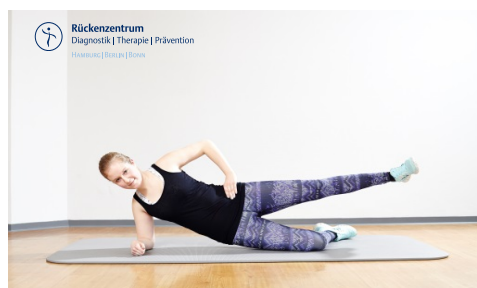
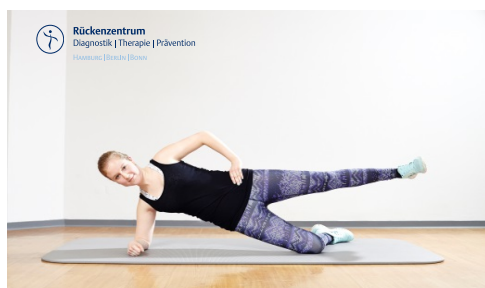


Ausgangsstellung: Tischchenstellung, Hüfte-, Knie-, Sprunggelenk 90°

Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und bewegen Sie beide Beine gemeinsam zu einer Seite bis ca. 45°. Dann zur anderen Seite. Halten Sie permanent die Spannung in der Bauchmuskulatur.

Wiederholungen: 10x pro Seite (2x)

6.



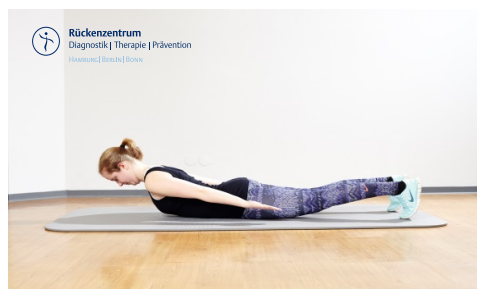
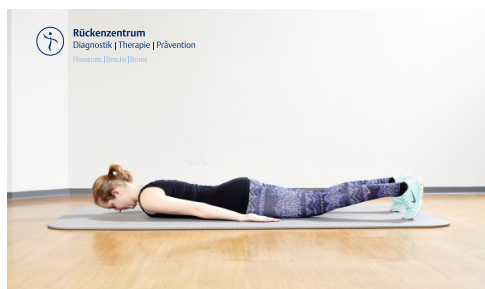
Ausgangsstellung: Seitstütz, der Ellenbogen ist unter der Schulter positioniert. Das oben liegende Bein ist abgespreizt und wird in der Luft gehalten.

In dieser Position sinken Sie mit dem Becken ab bis kurz vor der Übungsmatte und bewegen es dann wieder in die Ausgangsstellung.

Wiederholungen: 10x (2x)

Übungsprogramm Lendenwirbelsäule

7.



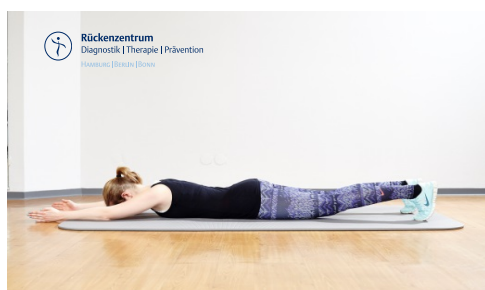
Ausgangsstellung: Bauchlage, die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen zur Übungsmatte

Heben Sie den gesamten Oberkörper langsam von der Matte ab, dabei bleibt das Kinn an der Kehle. Versuchen Sie dabei den Po möglichst locker zu lassen.

Steigerung: Nehmen Sie die Arme gehalten wie ein U oder gestreckt nach vorne

Wiederholungen: 10x (2x)

8.



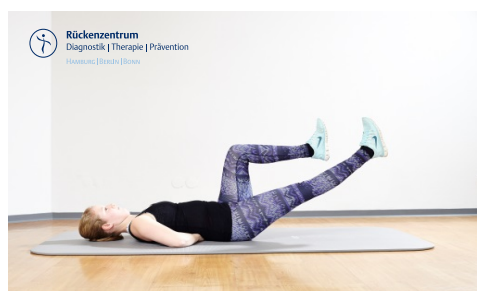
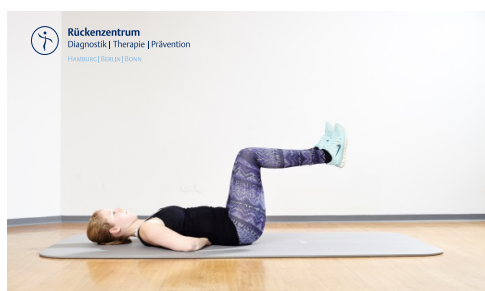
Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme und Beine gestreckt

Spannen Sie die tiefliegende Bauchmuskulatur an und heben Sie diagonal ein Bein und einen Arm an und halten diese Position für ca. 2 Sekunden.

Dann die Diagonale wechseln.

Wiederholungen: 5x pro Diagonale (2x)

9.



Ausgangsstellung: Tischchenstellung wie in Übung 5

Legen Sie die Hände in das Hohlkreuz und spannen Sie den Bauch so an, dass Sie den Rücken auf die Hände drücken.

Bewegen Sie im wechseln ein Bein in die Streckung ohne den Druck auf den Händen zu verlieren. Dabei unbedingt auf regelmäßige Atmung achten!

Wiederholungen: 10x pro Seite (2x)

Übungsprogramm Lendenwirbelsäule

10.



Ausgangsstellung: Seitlage

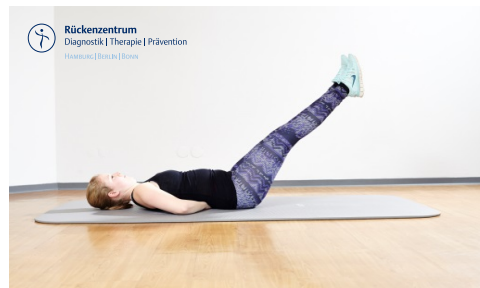
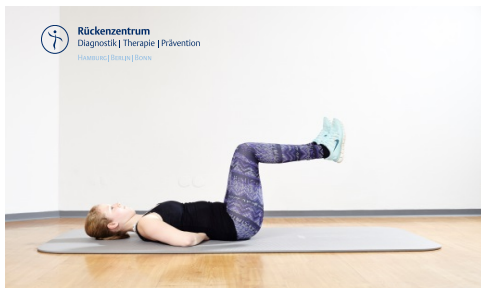
Spannen Sie die tiefliegende Bauchmuskulatur an und halten Sie Ihr Becken stabil.

Heben Sie gleichzeitig beide Beine ab und senken Sie diese wieder ab.

Nicht ablegen und die Übung wiederholen.

Wiederholungen: 10 pro Seite (2x)

11.



Ausgangsstellung: Wie Übung 9

Diese Übung ist anspruchsvoller als Übung 9

Bewegen Sie beide Beine gleichzeitig in Streckung und halten Sie den Druck auf den Händen. Halten Sie diese Position für 5-10 Sekunden und kommen dann wieder zurück in die Tischchenstellung.

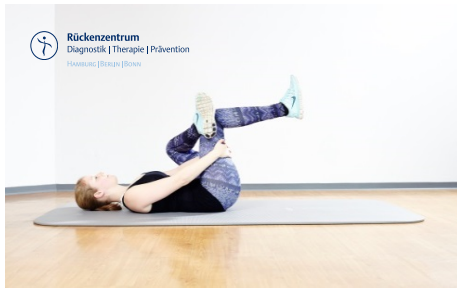
Wiederholungen: 10x

Allgemeine Übungstipps Kräftigung

1. Die Übungen sollten keine Schmerzen machen. Besprechen Sie im Bedarfsfall mit Ihrem Therapeuten/In wieviel Schmerzprovokation toleriert werden kann.
2. Versuchen Sie bei allen Übungen ruhig weiter zu atmen.
3. Führen Sie die Übungen langsam und mit guter muskulärer Kontrolle durch.
4. Bei allen Übungen läßt sich die segmentale Stabilisation (die Anspannung der tiefliegenden Bauchmuskulatur) sehr gut integrieren und üben.
5. Die Qualität der Übungsdurchführung ist entscheidend für den Erfolg. Übungen sollten Ihnen von qualifiziertem Personal geschult werden und individuell an Ihre Probleme angepasst sein.

Dehnung für Lendenwirbelsäule

1.

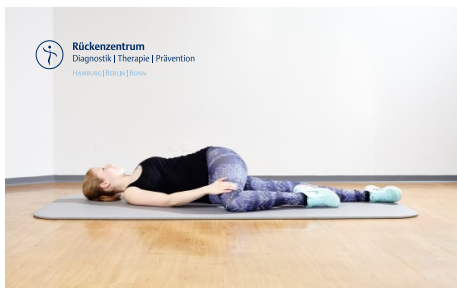


Ausgangsstellung: Rückenlage

Für die Dehnung der linken Glutealregion. Legen Sie das linke Sprunggelenk direkt unterhalb des rechten Knie ab und ziehen Sie das rechte Bein Richtung Nase. Greifen Sie dazu mit beiden Händen den rechten Oberschenkel. Die Dehnung spüren Sie links im Bereich des Gesäßes.

Durchführung: Halten Sie die Dehnung jeweils bis zu 30 Sekunden pro Seite

2.

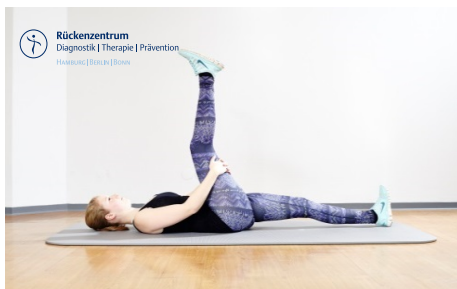


Ausgangsstellung: Rückenlage

Greifen Sie zur Dehnung der linken Seite mit der rechten Hand den linken Oberschenkel und führen Sie dieses nach rechts bis es auf dem Boden aufliegt. Versuchen Sie den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung zu drehen.

Durchführung: Halten Sie die Dehnung bis zu 30 Sekunden pro Seite

3.



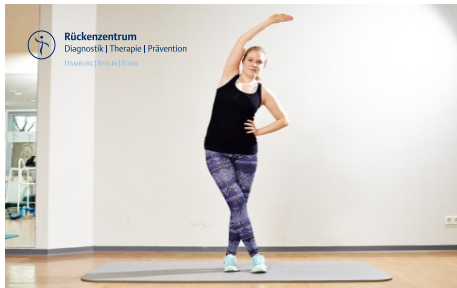
Ausgangsstellung: Rückenlage

Strecken Sie ein Bein mit gestrecktem Kniegelenk bis Sie Dehnung im hinteren Oberschenkel spüren. Greifen Sie mit beiden Händen den hinteren Oberschenkel und halten Sie diese Position.

Durchführung: Halten Sie die Dehnung bis zu 30 Sekunden pro Seite.

Dehnung für Lendenwirbelsäule

4.

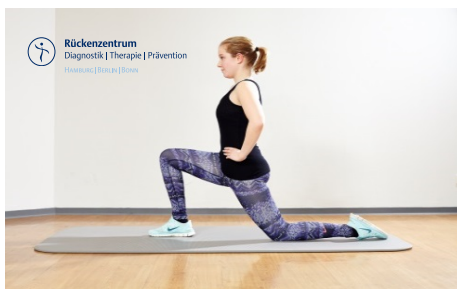


Ausgangsstellung: Stand

Neigen Sie sich mit dem gesamten Körper zu einer Seite. Wie im Bild.

Durchführung: Halten Sie die Dehnung für ca. 30 Sekunden pro Seite

5.

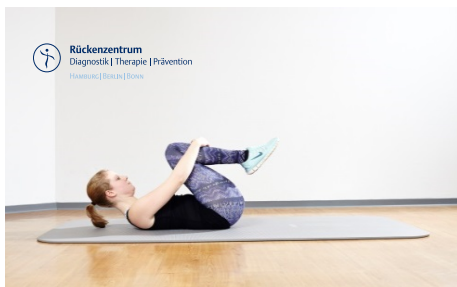


Ausgangsstellung: Kniestand

Die zu dehnende Seite steht auf dem Kniegelenk nach hinten versetzt. Mit dem anderen Bein machen Sie einen Schritt nach vorne wie bei einem Ausfallschritt. Halten Sie den Rumpf aufrecht und bringen Sie diesen nach vorne bis Sie Dehnung im Bereich der Leiste des hinten stehenden Beines verspüren (Im Bild links)

Durchführung: Halten Sie die Dehnung für ca. 30 Sekunden pro Seite

6.



Ausgangsstellung: Rückenlage

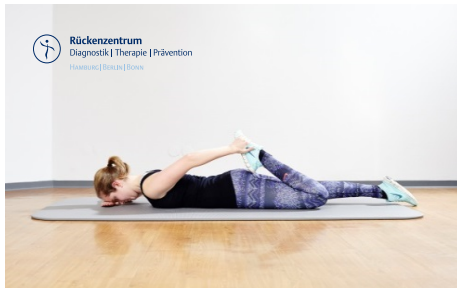
Bringen Sie beide Kniegelenke Richtung Bauch und umfassen Sie Ihre Unterschenkel.

In der Dehnung igeln Sie sich ein und bringen Kopf und Kniegelenke soweit zusammen wie Sie können. Die Dehnung ist im unteren Rücken.

Durchführung: Halten Sie die Dehnung für ca. 30 Sekunden.

Dehnung für Lendenwirbelsäule

7.



Ausgangsstellung: Bauchlage

Auf dem Bauch liegend bringen Sie einen Fuß Richtung Po und greifen den Fuss mit der Hand der gleichen Seite. Die Dehnung ist im vorderen Oberschenkel. Tipp: Sollten Sie den Fuss nicht fassen können dann bilden Sie mit einem Handtuch eine Schlaufe als Unterstützung.

Durchführung: Halten Sie die Dehnung für ca. 30 Sekunden pro Seite.

Allgemeine Tipps zur Dehnung

1. Die Dehnungen sollten angenehm sein und keine Schmerzen provozieren.
2. Die empfohlenen Zeiten der Dehnung variieren sehr. Richten Sie sich bitte nach Ihrem individuellen Wohlbefinden.
3. Dehnungen sollten von Fachpersonal geschult werden.
4. Sie können die Dehnungen mehrmals durchführen je nachdem wie dies mit Ihrem Therapeuten/In besprochen wurde und es Ihnen angenehm ist.

