Wie baue ich ein Gymnastikprogramm für den Rücken?
Checkliste Wirbelsäule 3D

Was beinhaltet ein ganzheitliches Übungsprogramm für den Rücken?

Das Bewegungspotential der Wirbelsäule ist dreidimensionell.
Dabei hat jede Ebene 2 Richtungen:

- Bücken – Strecken
- Seitneigen links – rechts
- Drehen links – rechts

Ein ganzheitliches Rückenprogramm beinhaltet alle Bewegungsrichtungen in den jeweiligen Trainingsbereichen Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Die meisten Gymnastikübungen haben eine Hauptbewegungsebene. Die Tabelle ordnet die einzelnen Übungen der Programme (s. Kopien) den Bewegungsrichtungen zu.
Statische Übungen sind schwieriger einzusortieren. Dabei entscheidet die Hauptmuskelgruppe über die Zugehörigkeit zu einer Bewegungsrichtung.

	WS - Bewegungsrichtung			
Gymnastikprogramm	**Bücken**	**Strecken**	**Seitneigen**	**Drehen**
Aktivierung	①⑤		②	③④⑩
Bewegungskontrolle	①②③⑦ ⑧⑩⑪⑫	①⑦⑧⑨ ⑩⑪⑫⑬	⑥⑭	②④⑤⑨ ⑭
Kraft WS	①⑤⑦	②⑥	③a und b	①④
Entlastung	①	②	④	③

Welche Übungen können ausgetauscht werden?

Es kann aus verschiedenen Gründen (Schmerz, Abwechslung, Vorlieben) sinnvoll sein einzelne Übungen auszutauschen. Dabei ist es wichtig, dass die neue Übung zum einen zu dem entsprechenden Trainingsbereich passt, zum anderen dieselbe Bewegungsrichtung beinhaltet.