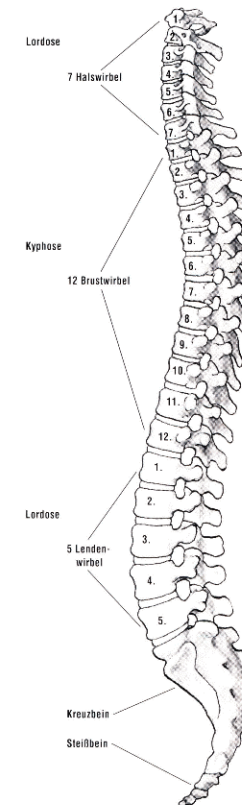


# *Aktives Rückentraining - Gymnastik für die Wirbelsäule*



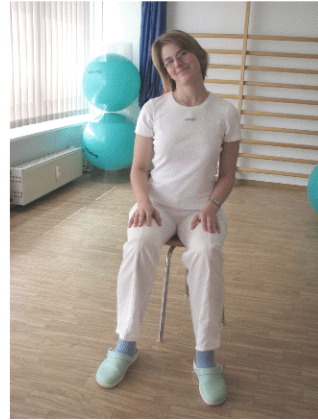
*Praxis für Physiotherapie  
- Reinhard Jesse -  
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13  
17192 Waren (Müritz)  
Tel. 03991/ 12 15 34  
[www.physiotherapie-reinhard-jesse.de](http://www.physiotherapie-reinhard-jesse.de)  
e-mail: [info@physiotherapie-reinhard-jesse.de](mailto:info@physiotherapie-reinhard-jesse.de)  
© 2007*



Krümmung der Wirbelsäule in Normalstellung

## 1. Übungen im Sitz

- Den Kopf langsam zur rechten / linken Seite neigen , dort ein paar Sekunden halten, langsam zurück.



- Den Kopf langsam zur linken / rechten Seite drehen – darauf achten, dass Schultern und Oberkörper gerade bleiben.



## 5. Entspannungshaltung

- Ein Bein drückt an die Wand , das andere nach oben strecken.
- Im rechten Winkel an der Wand „sitzen“ – **halten !**



- Entspannung, lassen Sie sich aus dem Fersensitz nach vorn sinken und bleiben sie 1 – 2 Min. so.



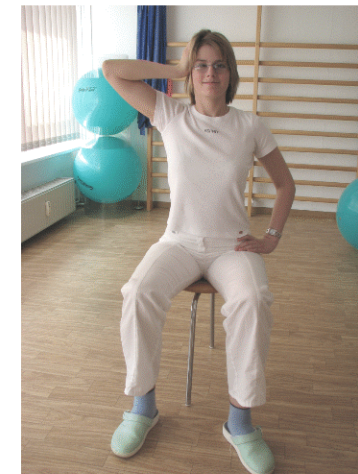
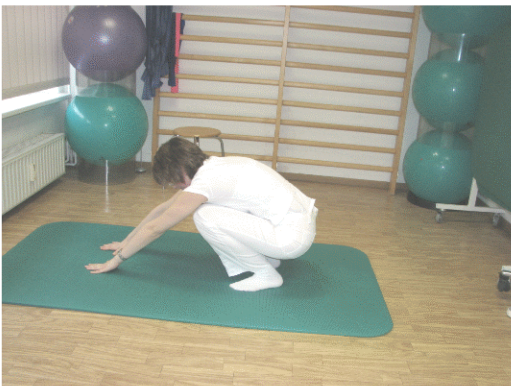
- Vierfüßlerstand, Oberkörper nach unten – Arme weit nach vorne schieben.



- Linke Hand an die linke Kopfseite legen und mit dem Kopf fest dagegen drücken (nicht neigen!), dann die andere Seite.



- Stand : in den tiefen Fersensitz gehen – Dehnung der Wadenmuskulatur.



- Hände in die Hüfte stützen, dann sich vom Kopf her einrollen und wieder aufrichten.



- rechtes / linkes Bein im Wechsel abheben und ausstrecken.



- Hände vor den Oberkörper verschränken, den Oberkörper zur rechten / linken Seite drehen, ohne Mitnahme des Beckens.



- linker Arm – rechtes Bein (diagonal) abheben und ausstrecken, dann wechseln.



## 4. Vierfüßlerstand

- Unterschenkel auf die Matte spannen – Becken kippen.



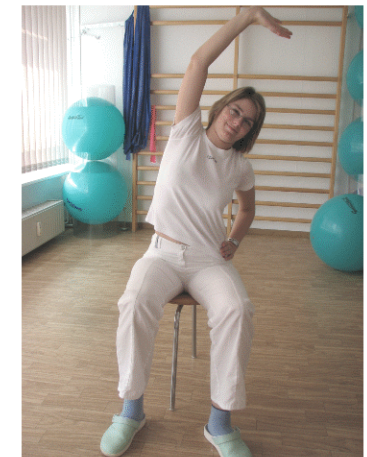
- Unterschenkel auf die Matte spannen – linken Arm nach vorne hochheben, dann den Arm wechseln.



- Hände in die Hüften stützen - den Oberkörper zur rechten / linken Seite neigen.



- Gleiche Übung wie oben - nur das zur Verstärkung der gegenseitige Arm über den Kopf hinausgeschoben wird.



- Hände an die Schulter und die Ellenbogen rückwärts kreisen.



- Beide Arme zusammen gestreckt abheben - darauf achten, dass man nicht ins Hohlkreuz fällt.



- Gleiche Ausgangsstellung - Arme und Kopf abheben – Arme im Wechsel nach vorn strecken .



- Gleiche Übung wie oben - Arme gleichzeitig nach vorn strecken.



### 3. Übungen in Bauchlage

- Grundspannung: Füße auf die Zehenspitzen stellen – Knie durchdrücken – Po anspannen – Schulterblätter zusammenziehen.



- Grundspannung einnehmen – Arme in U-Halte abheben – Kopf abheben – halten .



### 2. Übungen in Rückenlage

- Beide Beine anstellen und dann Fahrrad fahren.



- Beide Beine anstellen und den Po anheben.



- Gleiche Übung wie vorher – linkes / rechtes Bein im Wechsel nach vorn strecken.



- Gleiche Übung wie vorher – nur dass sie Hände am linken bzw. rechten Knie vorbei geführt werden.



- Die Beine sind angestellt – Arme zu den Knien strecken, Kopf und Schultern abheben.

