

## **Programm zur Lockerung und Stärkung des Rückens:**

### **a) Bitte nehmen Sie zu Beginn der Übung die folgende Grundhaltung ein:**

1. Setzen Sie sich auf das vordere Drittel der Sitzfläche ihres Stuhles.
2. Öffnen Sie die Knie hüftbreit.
3. Ihre Fußsohlen sollten vollen Bodenkontakt haben.
4. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
5. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.
6. Richten Sie Ihren Blick nach vorn.
7. Lassen Sie Ihre Arme und Schultern locker nach unten hängen.
8. Kippen Sie das Becken leicht nach vorn, so daß Sie die beiden Sitzbeinknochen spüren und aufrecht sitzen.

### **b) Nun kann mit der eigentlichen Übung begonnen werden:**

1. Dehnung und Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskeln:
  - Lassen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ruhen.
  - Beugen Sie Ihren Oberkörper nach links und strecken Sie dabei die Arme hoch über den Kopf.
  - Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
  - Wiederholen Sie die Bewegung zur rechten Seite.
  - Wiederholen Sie beide Bewegungen insgesamt 5 mal.
2. Dehnung und Lockerung der Rumpfmuskulatur:
  - Führen Sie diese Übung im Stehen aus.
  - Stellen Sie die Füße schulterbreit auf den Boden, so daß beide Beine gleichmäßig belastet sind.
  - Kreisen Sie den Oberkörper dreimal links herum.
  - Kreisen Sie den Oberkörper dreimal rechts herum.
  - Wiederholen Sie die Übung insgesamt 2 mal.
3. Mobilisierung im Bereich der Brustwirbelsäule:
  - Führen Sie diese Übung wieder im Stehen aus.
  - Verschränken Sie die Hände im Nacken.
  - Drehen Sie den Oberkörper nach rechts.
  - Drehen Sie den Oberkörper nach links.
  - Wiederholen Sie die Übung 10 mal.
4. Lockerung der Schulter- und Rückenmuskulatur:
  - Stellen Sie sich aufrecht hin und öffnen Sie die Beine in Schulterbreite.
  - Lassen Sie einen Arm locker hängen und strecken Sie den anderen Arm so weit wie möglich nach oben.
  - Heben Sie nun die Schultern an.
  - Lassen Sie beiden Arme locker nach unten hängen und spüren Sie die Entspannung.
  - Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.
  - Führen Sie die Übung abwechseln jeweils 2 mal durch.
5. Kräftigung der Bauch- und Oberschenkelmuskulatur:
  - Legen Sie sich dazu auf den Rücken.
  - Heben Sie beide Bein gestreckt an (ca. 20 cm über dem Boden).
  - Überkreuzen Sie die Beine wechselseitig für etwa 20 Sekunden.
6. Lockerung der Rückenmuskulatur:
  - Legen Sie sich auf den Rücken.
  - Strecken Sie die Arme seitlich aus.
  - Ziehen Sie die Beine an, so daß zwischen Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht.
  - Lassen Sie die Füße auf dem Boden stehen.
  - Legen Sie die Füße auf den Boden und führen Sie die Beine mit geschlossenen Knien so weit wie möglich nach links und drehen Sie gleichzeitig den Kopf nach rechts.
  - Achten Sie darauf, daß die Schultern am Boden bleiben.
  - Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite (Knie nach rechts und Kopf nach links).
7. Kräftigung der Rückenmuskulatur:
  - Legen Sie sich auf den Bauch.
  - Strecken Sie die Arme nach vorn.
  - Legen Sie den Kopf gerade leicht ab.
  - Heben Sie beide Arme sowie Kopf und Rumpf in einer Linie leicht an.
  - Sie können ebenfalls gleichzeitig die Beine ausgestreckt anheben (ist etwas schwieriger).
  - Halten Sie die Spannung für ca. 10 Sekunden und legen Sie dann Arme, Kopf und Rumpf langsam wieder ab.
  - Wiederholen Sie die Übung 5 mal.