



Aufbauprogramm Wirbelsäule

Allgemeine Hinweise zum Üben:

- Bitte nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Therapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Durch das Üben sollen weder Schmerzen entstehen noch bestehende verstärkt werden!
- Tragen Sie bequeme Kleidung (möglichst keine Schuhe)!
- Die Atmung soll auch während des Übens gleichmäßig fließen!
- Möglichst immer die aufrechte Körperhaltung beibehalten!
- Die jeweilige Wiederholungszahl sollte Ihrem Trainingszustand angepasst sein, jede Wiederholung soll korrekt, ohne Ausweichbewegung, ausgeführt werden.
(z. B. 3 Serien à 10 Wiederholungen mit entsprechender Pausenzeit)

I. Kräftigung für den Unterbauch

Statische Bauchmuskelkräftigung

- die Beine nacheinander anheben und in Stufenstellung bringen
- Wirbelsäule bleibt während der Übung stabil
- re. Arm und li. Bein diagonal auseinander- bzw. zusammenführen – Seitenwechsel



Bild 2

- die Beine nacheinander in Stufenstellung bringen und stabil halten
- beide Knie gleichzeitig Richtung Decke schieben, so dass das Becken leicht abhebt (Unterbauchspannung)
- Arme vor dem Körper verschränken

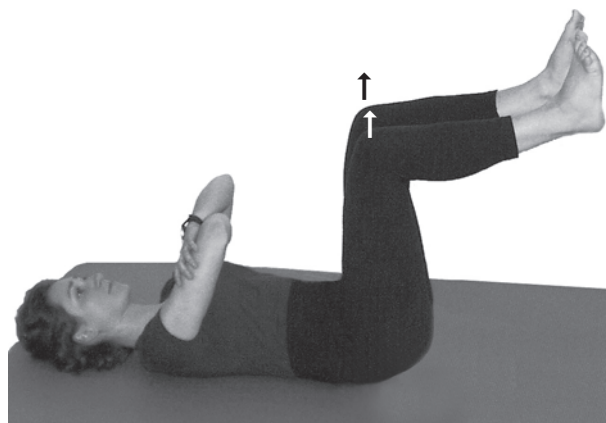


Bild 1

II. Seitliche Rumpfmuskulatur kräftigen

- Seitlage siehe Basisprogramm
- oberes Bein und oberer Arm gleichzeitig beugen und strecken

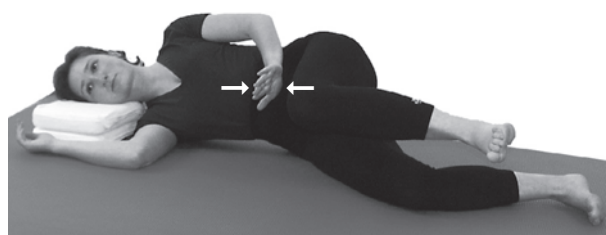


Bild 3



Bild 4

III. Vierfüßlerstand (siehe Basisprogramm)

- linker Arm und rechtes Bein (bzw. umgekehrt) beugen und strecken
- stabile Wirbelsäulenstellung beibehalten



Bild 5

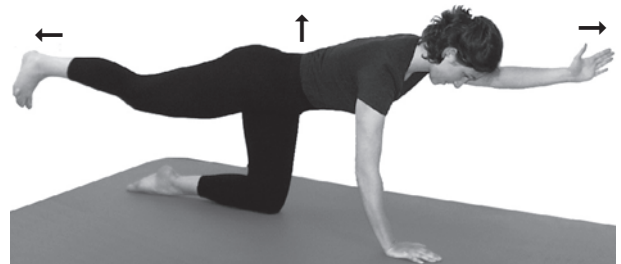


Bild 6

- linker Arm und rechtes Bein (bzw. umgekehrt) seitlich abheben od. anheben
- Becken und Schultergürtel bleiben während der Übung waagrecht

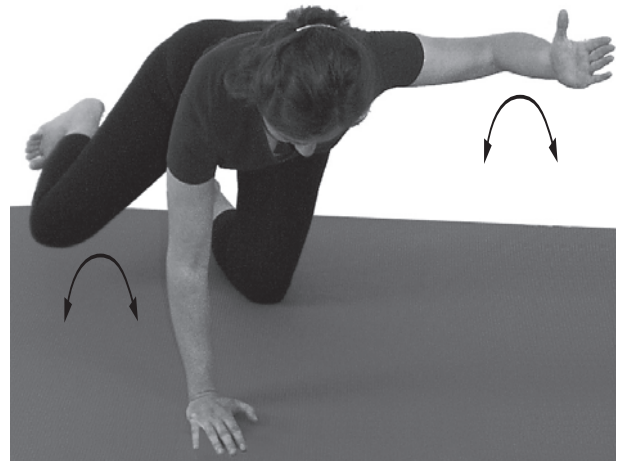


Bild 7

- Unterarmstütz (siehe Basisprogramm)
- stabile Wirbelsäulenstellung beibehalten
- beide Kniegelenke etwas von der Unterlage abheben



Bild 8

Steigerung

- in Ausgangsstellung den Abstand Hände-Knie vergrößern, dann beide Kniegelenke anheben

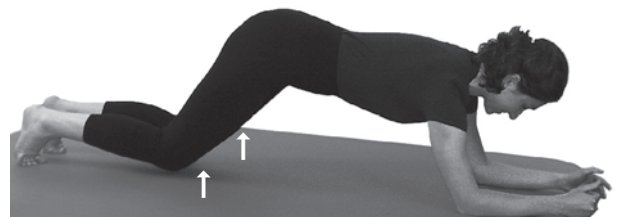
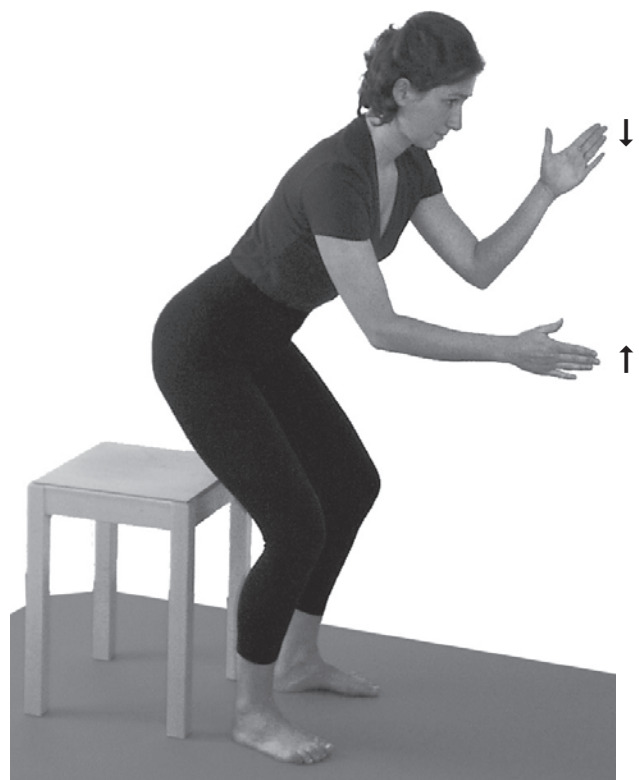


Bild 9

IV. Sitz (siehe Basisprogramm Bild 27)

- Oberkörper leicht nach vorne neigen (Drehpunkt Hüftgelenk)
- stabile Wirbelsäulenstellung beibehalten
- Gesäß von der Unterlage abheben
- Arme in Vorhalte (Ellenbogen gebeugt 90° = kurzer Hebel, Ellenbogen gestreckt = langer Hebel)
- Arme im Wechsel auf und ab bewegen (Tempo variieren)
- Drehpunkt der Bewegung Ellenbogen oder Schulter



Viel Spaß beim Üben und Trainieren
wünscht die physikalische Abteilung der
Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen

Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen

Anschrift: Badepark 5
39218 Schönebeck/Elbe
Telefon: +49 (0) 3928 718-0
Telefax: +49 (0) 3928 718-599
E-Mail: info@rehaklinik-bad-salzelmen.de
Internet: www.rehaklinik-bad-salzelmen.de
www.wz-kliniken.de