



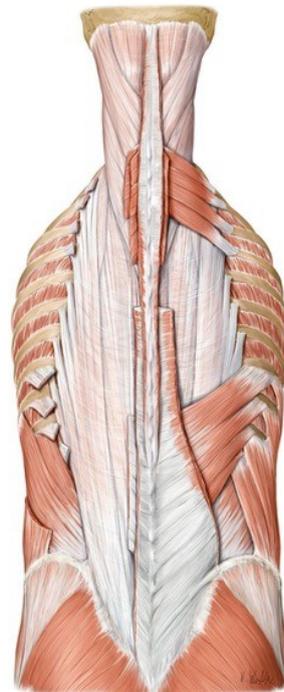
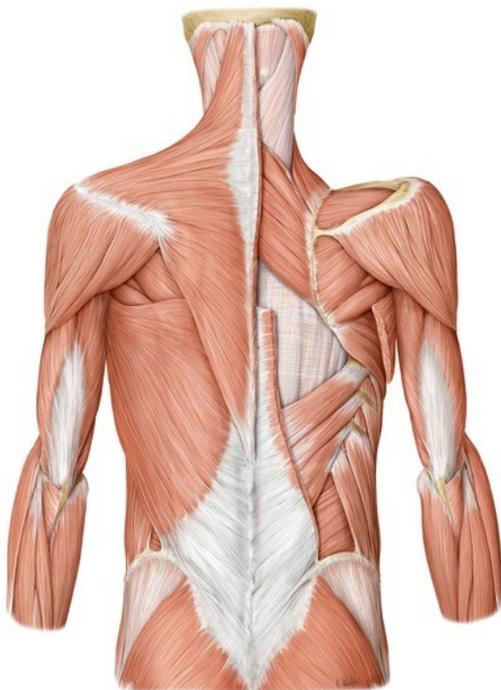
KRÄFTIGUNGSTRAINING FÜR DEN RÜCKEN

OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz! Das ist natürlich Quatsch... Schmerzen entstehen häufig ohne erkennbaren Grund und verschwinden auch wieder ohne erkennbaren Grund, bleiben Sie also zuversichtlich und entspannt. Grundsätzlich ist unser muskulo-skelettales System auf Bewegung und Belastung angewiesen, daher ist man immer gut beraten ein Kräftigungstraining für den gesamten Körper durchzuführen.

Die Wirbelsäule im Speziellen ist eine hochgradig komplexe Struktur und wir wissen bezüglich ihrer Biomechanik und der tatsächlich einwirkenden Kräfte noch sehr wenig, da sie sehr unzugänglich ist für konkrete Messungen. Hinzu kommt, dass Schmerzen oft nicht durch die Mechanik erklärt werden können. Sie sehen, es ist kompliziert.

Dies ist allerdings überhaupt nicht schlimm, denn was wir wissen ist, dass Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und unser Nervensystem Bewegung und Belastung mögen und brauchen!



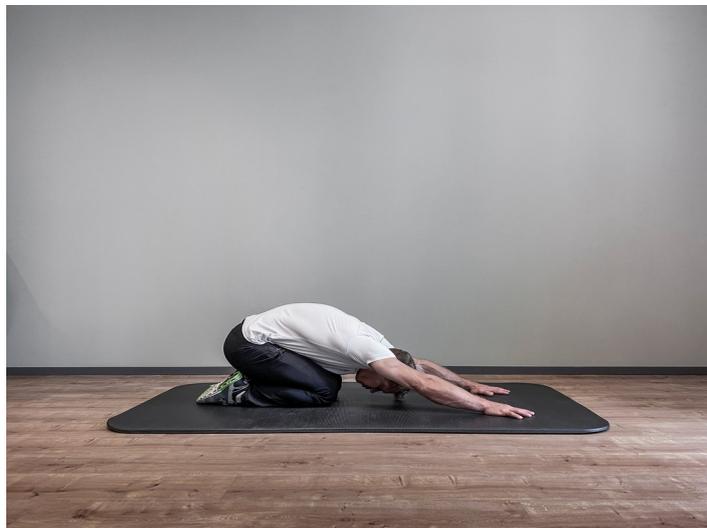
Dieses Übungsblatt soll als Anregung dienen, wie sie die Wirbelsäule eigenständig kräftigen können. Entwickeln sie ein Gefühl für die Bewegung und finden sie heraus, was ihnen am meisten hilft, es gibt kein Richtig oder Falsch!

Viel Spaß beim Training!



Übungsvorschläge:

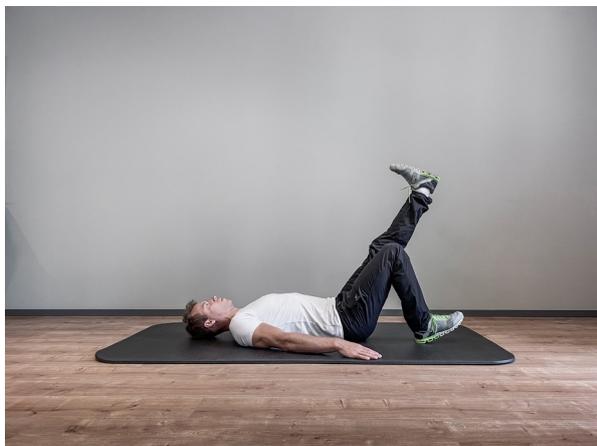
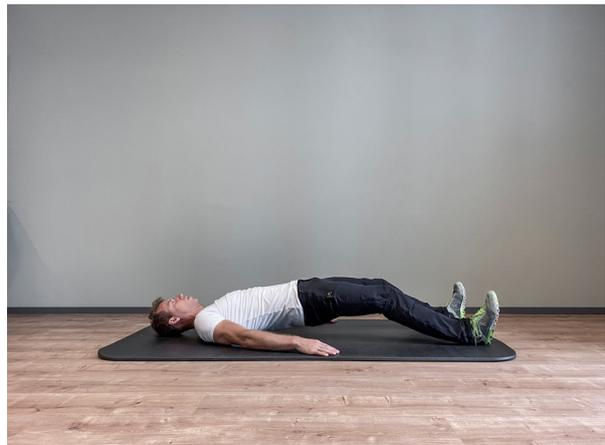
OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM REGENSBURG



Diese Übung dient der Kräftigung der Rückenstrecker. Beginnen Sie kniend, berühren Sie das eine Knie mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen und strecken Sie sich aus dieser Position kommend diagonal nach vorne und nach hinten. Eine Modifikation dieser Übung sieht vor, dass Sie sich beispielsweise alle 5 Wiederholungen in die „Kind-Position“ begeben und relaxieren. Nehmen Sie eine angenehme Dehnung im Bereich der Lendenwirbelsäule wahr und geben Sie sich wieder in den Vierfüßlerstand und führen Sie wieder einige Wiederholungen durch.



OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**



Varianten der sogenannten „Brücke“. Heben Sie das Becken an, ohne die Lendenwirbelsäule zu überstrecken („Hohlkreuz“). Sie sollten deutlich Spannung wahrnehmen in der Oberschenkelrückseite, der Gesäß- sowie Rückenmuskulatur.



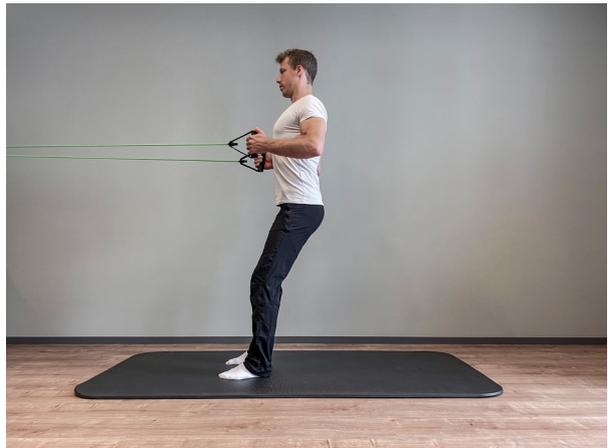
OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**



Verschiedene Übungen zur Kräftigung der Körpermitte. Die oben dargestellten Übungen sind sowohl statisch, als auch dynamisch durchführbar. Hier muss man für sich die besten Varianten finden. Beginnen kann man mit dem statischen Halten über mehrere Sekunden, die entsprechenden Muskelpartien sollten deutlich spürbar werden.



OTC | ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
CENTRUM **REGENSBURG**



Diese 3 Basisübungen trainieren den Rücken ebenfalls und sind super zum Aufbau einer soliden muskulären Basis. Hierbei gibt es diverse Variationen (Liegestütze an einem Tisch, Rudern am Schlingentrainer, Kniebeugen einbeinig), suchen Sie sich die jeweils zu Ihrem Leistungsstand passende Variante aus!