

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE **DIETMAR LINSLER**

RÜCKENÜBUNGEN



Turiner Str. 2 • 50668 Köln



Tel.: 0221 - 913 93 33



Fax.: 0221 - 913 93 35



info@physiotherapie-linsler-koeln.de



www.physiotherapie-linsler-koeln.de

1



DELPHIN

ZIEL: Kräftigung des Schultergürtels und der Bauchmuskulatur

- Aus dem Vierfüßlerstand in die „Delphin-Position“ gehen.
- Auf die Unterarme aufstützen, so dass die Ellbogen unter den Schultern stehen. Die Hände sind gefaltet.
- Nun die Beine strecken. Die Füße stehen auf dem Vorfuß.
- Das Kinn nun vor und hinter die gefalteten Hände Richtung Boden bringen, ohne mit dem Schultergürtel „einzubrechen“.

2





SCHIEFE EBENE

ZIEL: Kräftigung des Schultergürtels und des gesamten Körpers

- Aus dem Vierfüßlerstand in die „Brett-Position“ gehen.
- Die Hände schulterbreit unter die Schultern aufstützen und Kraft aus dem Schultergürtel holen.
- Die Beine strecken, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Wichtig: Den Bauch anspannen, so dass kein Hohlkreuz entsteht. Der gesamte Körper ist angespannt und gerade wie ein Brett.
- Die Übung eine zeitlang halten; das Weiteratmen nicht vergessen.





HERABSCHAUENDER HUND

ZIEL: Kräftigung der Arme und des Schultergürtel, Dehnung der Lendenwirbelsäule und der Beinrückenseite, Mobilisation Brustwirbelsäule

- Die Hände stehen auf gleicher Höhe und drücken vom Boden weg, dabei sind die Finger aufgefächert.
- Die Kraft aus den Schultern holen.
- Der Po ist der höchste Punkt, die Schultern ziehen von den Ohren weg, die Beine sind gestreckt, Brust und Fersen möchten Richtung Boden.





VIERFÜSSLER HOCHGESTÜTZT

ZIEL: Ganzkörperspannung

- Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand.
- Druck unter den Händen und Zehen verstärken und darüber die Knie vom Boden lösen und das Gesäß Richtung Decke bewegen.
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Blick auf den Boden richten.
- Diese Position einige Zeit halten und dabei die Bauchspannung nicht verlieren.





VIERFÜSSLER DIAGONAL

ZIEL: Ganzkörperspannung

- Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand.
- Druck unter den Händen und Zehen verstärken und darüber die Knie vom Boden lösen und das Gesäß Richtung Decke bewegen.
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Blick auf den Boden richten.
- Diese Position einige Zeit halten und dabei die Bauchspannung nicht verlieren.





HACKÜBUNG

ZIEL: Kräftigung des oberen Rückens

- Ausgangsstellung ist die Bauchlage.
- Die Arme sind nach vorne gestreckt, die Handflächen zeigen zueinander.
- Die Zehenspitzen aufstellen und die Knie strecken, so dass die Lendenwirbelsäule geschützt ist.
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule, Richtung Boden schauen.
- Aus den Schultern schnelle kleine Hackbewegungen machen; die Arme bleiben gestreckt und der Rumpf stabil.
- 3 x 15 Wiederholungen.



1



RHOMBOIDEEN / Kräftigung oberer Rücken

ZIEL: Kräftigung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern (Rhomboiden)

- Ausgangsstellung ist die Bauchlage.
- Die Arme befinden sich in einer U-Haltung, d. h. Schulter und Ellbogen sind im 90°-Winkel.
- Die Zehenspitzen aufstellen und die Knie strecken.
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule einordnen; Richtung Boden schauen.
- Nun werden die Arme gleichzeitig nach oben Richtung Decke bewegt, so dass die Schulterblätter zur Wirbelsäule hin zusammengezogen werden. Und wieder zurück.
- 3 x 15 Wiederholungen

2





U-HALTUNG mit Anheben eines Beines

ZIEL: Kräftigung und Stabilisation des oberen und unteren Rückens

- Ausgangsstellung ist die Bauchlage.
- Die Arme in die U-Haltung bringen (die Daumen zeigen zur Decke); den Oberkörper nur leicht anheben und stabil halten. Dabei den Nacken lang lassen, der Blick richtet sich zum Boden.
- Den rechten Fuß mit der Spitze auf die Matte aufstellen, das Knie strecken.
- Das linke Bein komplett strecken und anheben; den Fuß lang machen.
- Die Position für ca. 10 Sekunden halten, dann die Beine wechseln.
- 3x pro Seite wiederholen und eine kurze Pause machen.
- Wichtig: Beide Beckenknochen bleiben die ganze Zeit auf dem Boden. Den Bauch anspannen, damit man nicht zu sehr ins Hohlkreuz fällt.





BRIDGING

ZIEL: Kräftigung des unteren Rückens, des Po und der Oberschenkelrückseite

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage.
- Die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind hüftbreit aufgestellt.
- Den unteren Rücken in die Unterlage drücken, so dass das Hohlkreuz verschwindet.
- Nun langsam vom Becken Wirbel für Wirbel aufrollen bis sich Rumpf, Becken und Oberschenkel in einer Linie befinden.
- Kurz halten und langsam wieder Wirbel für Wirbel abrollen
- 3 x 15 Wiederholungen.

