Gesundheit
Nordhessen

Reha-Zentrum

Training
Wirbelsäule und Rumpf

Vorwort

„Viel hilft nicht immer viel"
Dieses Sprichwort gilt vor allen Dingen im Gesundheitssport immer wieder. Stattdessen ist eine regelmäßige körperliche und sportliche Aktivität entscheidend, um chronischen Beschwerden entgegenzuwirken. Insbesondere nach Ihrer Rehabilitationsmaßnahme ist es für einen anhaltenden Erfolg wichtig, erlernte Übungen und Maßnahmen fortzuführen.

Für ein nachhaltiges Training sollten Sie im Regelfall 2-3 x pro Woche Zeit für Ihren Gesundheitssport finden. Die Inhalte dürfen dabei gerne variieren. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Gymnastikbällen sind ohne großen Aufwand durchführbar. Aber auch Outdoorsport wie z.B. Nordic-Walking oder Radfahren bietet sich optimal an, um den gesamten Körper zu trainieren.

Diese Broschüre bietet Ihnen eine geordnete Zusammenfassung von Übungen, die Sie eigenständig und ohne großen (Material-)Aufwand durchführen können. Für die richtige, gesunde Ausführung stehen Ihnen zu jeder Übung bebilderte Anleitungen und Beschreibungen zur Verfügung.

Allgemeine Tipps für ein gelungenes Training

- Bevor Sie mit den Übungen beginnen ist eine kurze Aufwärmphase zu empfehlen, z. B. „Marschieren auf der Stelle", Arm- und Hüftkreisen.

- Bei dynamischen Übungen orientieren Sie sich zunächst an diesen Vorgaben: 8 – 12 Wiederholungen (evtl. pro Seite); 3 Durchgänge; mindestens 30 – 60 Sekunden Pause

- Für statische Übungen empfehlen wir als zeitliche Vorgabe: 30 – 60 Sekunden; evtl. 2 Durchgänge

- Übungen zur Mobilisation können Sie nach Belieben wiederholen

Das gesamte Team des Reha-Zentrums wünscht Ihnen viel Freude und Erfolg beim Durchführen der Übungen.

Eigenkörpergewicht
Brücke in Rückenlage

Ausgangsposition

- Beine in Rückenlage anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen
- Arme entspannt neben den Körper legen
- Bauchmuskulatur anspannen

- Gesäß gleichmäßig anheben bis das Becken mit Beinen und Oberkörper eine Linie ergibt
- Anschließend wieder senken
- Schulterblätter behalten den Kontakt zum Boden
- optional: einbeinig durchführen und/oder Arme Richtung Decke strecken

Eigenkörpergewicht
Superman im Vierfüßlerstand

Ausgangsposition

- Auf Händen und Knien positionieren
- Arme sind im 90° Winkel unter den Schultern platziert
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden
- Bauchmuskulatur anspannen

- Ein Bein gestreckt bis auf Gesäßhöhe anheben
- Gleichzeitig diagonalen Arm nach vorne strecken
- Optional: dann Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen

Eigenkörpergewicht
Unterarmstütz

Ausgangsposition

- Ellenbogen unterhalb der Schultern auf dem Boden positionieren
- Die Füße auf den Boden aufstellen und die Knie durchstrecken (alternativ: auf den Knien positionieren mit angewinkelten Beinen!)
- Bauchmuskulatur anspannen und eine Linie über den gesamten Rücken bilden

- Position halten

Eigenkörpergewicht
Crunches in Rückenlage

Ausgangsposition

- In Rückenlage die Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen
- Fingerspitzen an Stirnseiten halten

- Kopf und Brust zeitgleich vom Boden anheben und anschließend wieder senken

Gymnastikball
Rumpfstreckung

Ausgangsposition

- Mit Bauch und Becken auf den Gymnastikball legen
- Beine strecken und mit den Füßen am Boden abstützen
- Arme vor Kopf strecken, die Daumen zeigen Richtung Decke

- Bauchmuskulatur aktivieren
- Ellenbogen Richtung Rumpf ziehen und Brust anheben; Schulterblätter zusammenziehen

Gymnastikball
Käfer in Rückenlage

Ausgangsposition

- In Rückenlage den Gymnastikball zwischen den angewinkelten Beinen und gestreckten Armen einklemmen

- Einen Arm und diagonales Bein vom Ball lösen und gestreckt Richtung Boden führen (alternativ: nur Arm oder Bein lösen)
- anschließend Arm und Bein zurück zum Ball führen und andere Diagonale ausführen

Gymnastikball
Unterarmstütz

Ausgangsposition

- Ellenbogen unterhalb der Schultern auf Gymnastikball positionieren
- Knie sind aufgestellt und Beine angewinkelt (alternativ: mit gestreckten Beinen auf Füßen positionieren)
- Becken bildet eine Linie mit Schulter und Rücken

- Bauchmuskulatur ist angespannt
- Position halten

Gymnastikball
Rumpfstabilisation im Sitz

Ausgangsposition

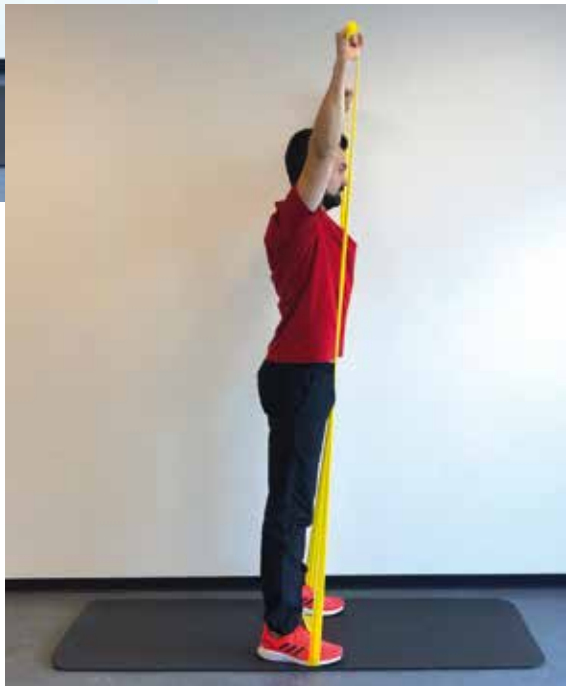
- Zentraler Sitz auf Gymnastikball
- Bauchmuskulatur ist angespannt; Oberkörper aufgerichtet

- Ein Bein anheben und Sitzposition ausbalancieren (ca. 5 Sekunden halten)
- anschließend das andere Bein anheben

Theraband
Kniebeuge mit Rumpfaufrichtung

Ausgangsposition

- Hüftbreit aufstellen, das Theraband mittig unter den Füßen einklemmen
- Theraband überkreuz fassen
- Leichte Kniebeuge einnehmen und Arme gestreckt auf Brusthöhe halten



- Knie strecken, gleichzeitig die Arme gestreckt über den Kopf führen

Theraband
Rudern im Stand

Ausgangsposition

- Hüftbreit aufstellen, das Theraband mittig unter den Füßen einklemmen
- Theraband mit Spannung um beide Hände wickeln
- Oberkörper leicht nach vorn neigen; Gesäß leicht zurückschieben

- Ellenbogen beugend am Rumpf vorbei- und Schulterblätter zusammenziehen

Theraband
Superman im Vierfüßlerstand

Ausgangsposition

- Auf Händen und Knien positionieren
- Arme im 90° Winkel unter die Schultern platzieren
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden
- Theraband wird einseitig am Fuß und in der diagonalen Hand fixiert

- Bauchmuskulatur anspannen
- Jeweilig Arm und Bein strecken und Theraband dadurch auf Spannung bringen
- Anschließend wieder zurück in Ausgangsposition und wiederholen

Theraband
Rumpfstreckung in Bauchlage

Ausgangsposition

- In Bauchlage mit ausgestreckten Armen und Beinen positionieren
- Theraband schulterbreit um beide Hände wickeln und auf Spannung bringen

- Brustbereich leicht vom Boden lösen und Theraband seitlich auseinander ziehen
- Anschließend Brustbereich senken und Theraband zusammenführen (aber auf Spannung halten)

Mobilisation
Wirbelsäulen-Rotation im Sitz

Ausgangsposition

- Zentraler Sitz auf Gymnastikball oder Stuhl
- Bauchmuskulatur ist angespannt; Oberkörper aufgerichtet
- Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken

- Oberkörper zur Seite rotieren, Blick mit drehen
- Anschließend sanft zurück und in die andere Richtung drehen

Mobilisation

Wirbelsäulen-Mobilisation im Vierfüßler-Stand

Ausgangsposition

- Auf Händen und Knien positionieren
- Arme sind im 90° Winkel unter den Schultern platziert
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden

- Mit der Ausatmung Brustwirbelsäule einrunden; Blick Richtung Brust richten
- Bei Einatmung Brustwirbelsäule strecken; Blick (leicht) nach vorne richten

Mobilisation

Brustwirbelsäulen-Mobilisation im Vierfüßler-Stand

Ausgangsposition

- Auf Händen und Knien positionieren
- Arme im 90° Winkel unter den Schultern platzieren
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden

- Mit einem Arm abstützen
- Der andere Arm greift unter dem Körper zur Seite durch, Oberkörper mit drehen
- Schulter so nah wie möglich Richtung Boden führen
- Dann Position auflösen und zur gegenüberliegenden Seite aufdrehen
- Arm gestreckt Richtung Decke führen, Oberkörper mit drehen

Mobilisation
Dreh-Dehn-Lagerung

Ausgangsposition

- In Seitenlage auf dem Boden positionieren
- Das untere Bein strecken; oberes Bein anwinkeln
- Mit dem unteren Arm das angewinkelte Knie festhalten

- Oberen Arm zur entgegengesetzten Seite aufdrehen („hinter den Körper“)
- Den Arm Richtung Boden führen

Gesundheit
Nordhessen

Reha-Zentrum | Gesundheitszentrum
Wilhelmshöher Allee 91
34121 Kassel
Tel. 0561 98794-0
Fax 0561 98794-64

Reha-Zentrum | Klinikum Kassel
Mönchebergstr. 41–43
34125 Kassel
Tel. 0561 980-2830
Fax 0561 98794-64

reha@gnh.net.de
www.gnh.net/reha

9/2024