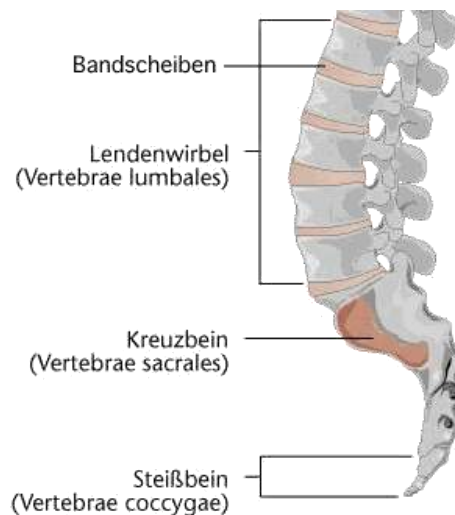


# Präventionsprogramm für die Lendenwirbelsäule

Hier wird eine Aufstellung von **Stretching- und Kräftigungsübungen** zusammengestellt mit dem **Ziel, Verletzungen und muskuläre Dysbalancen vorzubeugen.**

Die Übungen sind einfach in der Durchführung, jedoch bei Schmerzen oder Vorerkrankungen sollten Sie sich von einem **Sportarzt oder einem erfahrenen Therapeuten** vorher untersuchen lassen. Legen Sie dabei einfach die Unterlagen zwecks genauere Beurteilung vor.

Hiermit bedanke ich für die gute Zusammenarbeit mit Frau Ildikó Fleischhacker ( Fitness Trainerin ) und Ádám Szalma ( Sportphysiotherapeut ) für exakte Darstellung der Übungen.



Quelle: Auszug aus Lenhart/Seibert Funktionelles Bewegungstraining 6te. Auflage 2001

## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** unteren Anteil der Rückenstreckmuskulatur (LWS-Bereich)

**Durchführung:** Bauchlage auf einem flachen Tisch oder Stuhl, Fußrücken haben Bodenkontakt, Becken liegt nicht auf. Evtl. ein zusammengerolltes Handtuch unterlegen. Jetzt die Rückenmuskeln anspannen und Knie Richtung Boden absinken lassen, bis Dehnungsgefühl einsetzt.

**Fehlerquellen:** Gesamter Unterschenkel liegt auf dem Boden auf, oder Rückenmuskulatur wird angespannt und dadurch kein Dehnungseffekt.

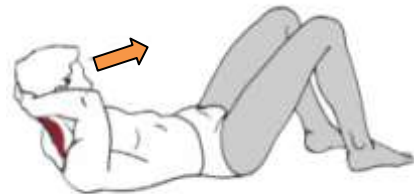


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Nackenmuskulatur

**Durchführung:** Rückenlage, Beine angestellt und Hände hinter dem Kopf gefaltet. Kopf anheben und mit den Händen nach oben und vorn ziehen, bis Dehnungsgefühl eintritt.

**Fehlerquellen:** zu starker bzw. ruckartiger Zug am Kopf; Vorsicht bei Halswirbelsäulenbeschwerden.

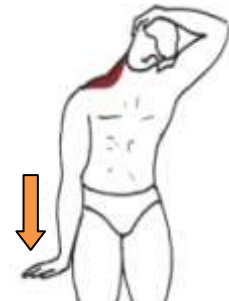


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** seitliche Nackenmuskulatur

**Durchführung:** Schulterbreiter Stand, Kopf zur Seite legen und mit der Hand in der Endposition halten. Die andere Hand des locker herunterhängenden Armes wird langsam Richtung Boden gedrückt, um die Dehnung zu verstärken.

**Fehlerquellen:** zu starker bzw. ruckartigere Zug am Kopf, Ausweichbewegung durch Kopfdrehung; Vorsicht bei Halswirbelsäulenbeschwerden.



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** hinteren Delta-, mittleren Kapuzen- und Rautenmuskel sowie dreiköpfigen Armstrecker.

**Durchführung:** Schulterbreiter Stand und den gebeugten Arm auf Halshöhe nach hinten führen. Die andere Hand drückt in der Nähe des Ellbogengelenkes den Arm weiter nach hinten, um die Dehnung zu verstärken.

**Fehlerquellen:** starke Verdrehung der Wirbelsäule.



## Streching-Übung

**Auswirkung auf:** großen Brustmuskel, zweiköpfigen Armbeuger, vorderen Deltamuskel

**Durchführung:** Gebeugten Arm auf Schulterhöhe hinter dem Türstock ablegen, Kopf und Oberkörper in die Gegenrichtung drehen und dabei die Schulter etwas nach vorn beugen.

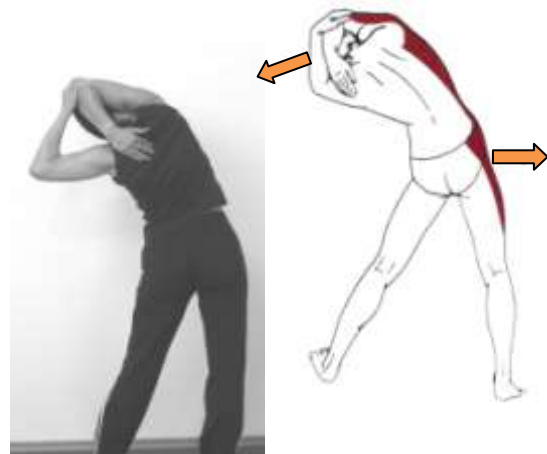


## Streching-Übung

**Auswirkung auf:** dreiköpfigen Armstrecker, breiten Rückenmuskel, schräge Bauch- und Lendenmuskulatur sowie Abduktoren

**Durchführung:** Schulterbreiter Stand, Arm hinter dem Kopf im Ellbogen beugen. Mit der anderen Hand Oberarm umfassen und in Richtung Körpermitte ziehen, dabei Oberkörper weit zur Seite neigen und Hüfte in die Gegenrichtung drücken.

**Fehlerquellen:** Abknicken des Oberkörpers nach vorn

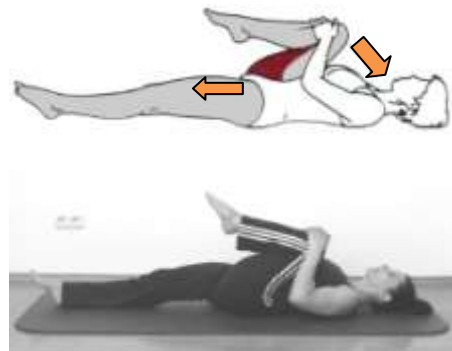


## Streching-Übung

**Auswirkung auf:** Gesäßmuskel, Lendendarmbeinmuskel, Beinbeuger und Adduktoren

**Durchführung:** Rückenlage, beide Beine angestellt. Jetzt mit beiden Händen ein Bein umfassen und zur Brust ziehe (bei Knieverletzungen Hände hinter die Oberschenkelrückseite), das andere Bein langsam strecken und Kontakt zum Boden suchen, bis Dehnungsgefühl spürbar wird.

**Fehlerquellen:** Kopf wird angehoben und Wirbelsäule gebeugt.



## Streching-Übung

**Auswirkung auf:** gerade Schenkelstrecker, Lendendarmbeinmuskel

**Durchführung:** Ausfallstellung mit Ablegen des hinteren Oberschenkels, beide Hände liegen auf dem nach vorn gestellten Oberschenkel. Jetzt langsam Oberkörper nach vorn schieben, um eine Streckung im Hüftgelenk einzuleiten.

**Fehlerquellen:** Keine Hüftstreckung, A8qsweichbewegung über Lendenwirbelsäule.

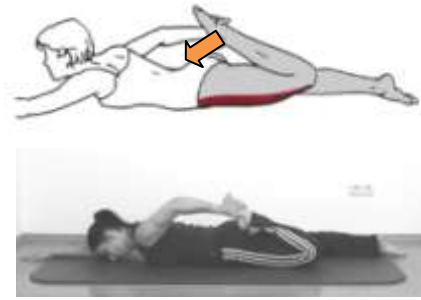


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** gerade Schenkelstrecker und Lendendarmbeinmuskel

**Durchführung:** Bauchlage, ein Arm nach vorn gestreckt, mit der anderen Hand den Fußrücken des gegenüber liegenden Beines umfassen und die Ferse zum Gesäß ziehen. Fortgeschrittene können die Dehnung durch Unterlegen eines Handtuchs unter den Oberschenkel verstärken.

**Fehlerquellen:** Hüftbeugung, um Kontakt der Ferse mit dem Gesäß herzustellen.

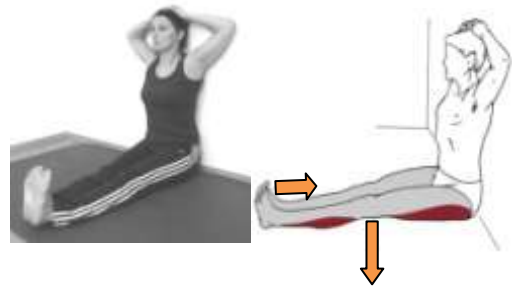


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Schenkelbeuger und teilweise Wadenmuskulatur

**Durchführung:** Zunächst Beine anziehen und Kontakt des Gesäßes mit der Wand herstellen. Langsam Beine strecken, Zehen Richtung Oberkörper ziehen, Arme nach oben heben und Becken nach vorn drücken.

**Fehlerquellen:** Rundrücken bzw. Knie abgebeugt



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Schenkelbeuger und teilweise Wadenmuskulatur

**Durchführung:** Rückenlage mit gebeugten Beinen, dann mit beiden Händen die Rückseite des Oberschenkels umfassen und Bein in der Hüfte beugen. Gleichzeitig wird ein Knie gestreckt, die Ferse nach oben gedrückt und Zehen zum Körper gezogen. Zuletzt das andere Bein in voller Länge auf den Boden ablegen.

**Fehlerquellen:** zu starke Beugung im Kniegelenk; verkrampte Haltung mit vom Boden behobenen Kopf

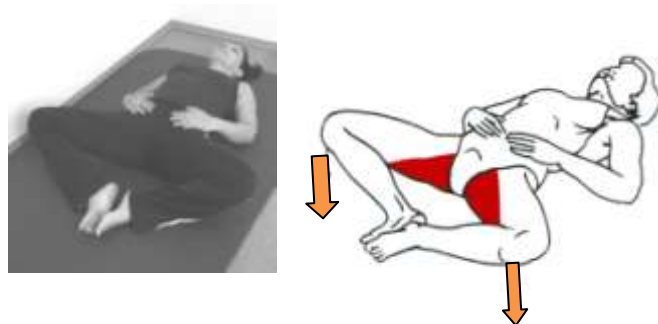


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Adduktoren

**Durchführung:** Rückenlage, Arme seitlich abgelegt, Beine in den Kniegelenken gebeugt und nach außen gespreizt, Fußsohlen berühren sich. Mit den Händen bzw. durch Aktivierung der Abduktoren kann die Dehnung verstärkt werden.

**Fehlerquellen:** Oberkörper ist seitlich abgeknickt bzw. hat einen vollen Kontakt mit dem Boden.



## Kräftigungs-Übung

### Rumpfbeugen mit dem Therapieband

**Muskelbeteiligung:** gerader Bauchmuskel, innerer und äußerer schräger Bauchmuskel

**Durchführung:** Rückenlage mit angestellten Beinen, Arme nach vorn gestreckt, Hände halten ein an der Sprossenwand oder Türklinke befestigtes Therapieband. Langsam den Oberkörper aufrichten, Kopf bleibt in neutraler Stellung. Je höher die Spannung des Therapiebandes, umso leichter die Ausführung. Ideale Anfängerübung.



## Kräftigungs-Übung

### Rumpfaufrichten mit Pezziball

**Muskelbeteiligung:** Rückensteckmuskulatur, Gesäßmuskulatur und ischiokrurale Muskulatur

**Durchführung:** Kniestand, Oberkörper auf einen Pezziball abgelegt, Hände umfassen sich hinter dem Rücken. Langsam den Oberkörper aufrichten, ohne in die Hohlkreuzlage zu gehen und wieder in die Ausgangslage absenken.



## Kräftigungs-Übung

### Diagonalstreckung kniend

**Muskelbeteiligung:** Rückenmuskulatur, Schultergürtel- und Gesäßmuskulatur

**Durchführung:** Aus der Bankstellung langsam den linken Arm und das rechte Bein bis zur Waagrechten anheben. Blick ist dabei zum Boden gerichtet. Danach Knie und Ellbogen anziehen bis sie sich unter dem Körper berühren. Dabei wird die Wirbelsäule gerundet.



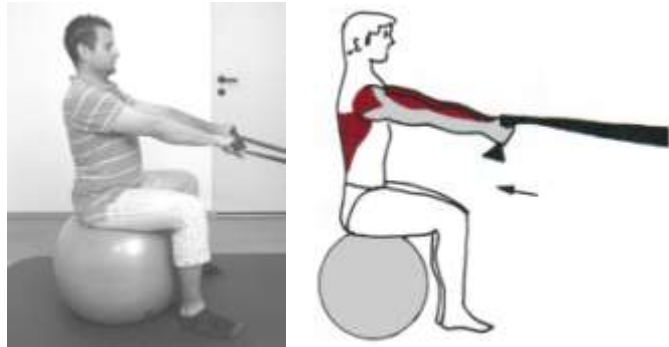
## Kräftigungs-Übung

### Lat-zug waagrecht mit Therapieband

**Muskelbeteiligung:** breiter Rückenmuskel, großer Rundmuskel, hinterer Anteil des Deltamuskels, Armbeugemuskulatur

**Durchführung:** Therapieband an einer Sprossenwand oder Türklinke befestigen, beide Hände halten jeweils die Enden des Bandes. Aus der

sitzenden Stellung auf einem Pezziball die gestreckten Arme so weit beugen bis sich die Fäuste auf Höhe der Hüftgelenke befinden, dann wieder langsam in die Ausgangslage zurückgehen. Die Übungsausführung sitzend auf einem Pezziball stellt höhere Anforderungen an das Koordinationsgefühl und kann bei Unsicherheit durch eine Bank ersetzt werden.



## Kräftigungs-Übung

### Lat-zug von oben mit Therapieband

**Muskelbeteiligung:** breiter Rückenmuskel, großer und kleiner Rundmuskel, Armbeugemuskulatur

**Durchführung:** Therapieband an einer Sprossenwand befestigen, beide Hände halten jeweils die Enden des Bandes. Aus der sitzenden Stellung auf einem Pezziball die nach oben gestreckten Arme so weit beugen, bis sich die Fäuste auf Brusthöhe befinden und langsam wieder in die Ausgangslage zurückgehen. Auch bei dieser Übung kann der Pezziball durch Bank oder Stuhl ersetzt werden.

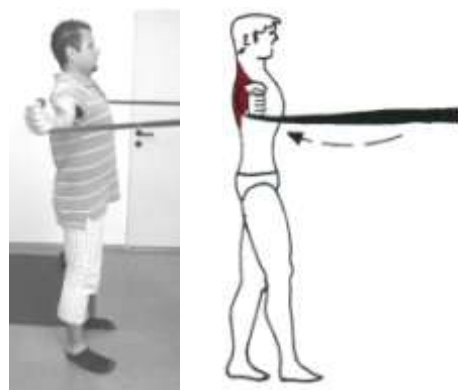


## Kräftigungs-Übung

### Arme auseinander führen mit Therapieband

**Muskelbeteiligung:** hinterer Anteil des Deltamuskels, mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, dreiköpfiger Armstrecker

**Durchführung:** Beine in Grätsch- oder Schrittstellung, beide Hände halten die Enden des an der Sprossenwand oder Türklinke befestigten Therapiebandes. Arme befinden sich nach vorn gestreckt auf Schulterhöhe. Arme langsam nach außen führen bis die Arme und der hintere Schultergürtel eine Linie bilden. In der Endphase die Schulterblätter aneinander annähern und wieder in die Ausgangsposition zurückgehen. Um eine mögliche Hohlkreuzlage zu vermeiden, sollte während der gesamten Bewegung die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt bleiben.





## Kräftigungs-Übung

### Abduktion liegend

**Muskelbeteiligung:** mittlerer Gesäßmuskel, gerader Schenkelstecker, großer Gesäßmuskel

**Durchführung:** Seitenlage, unterer Arm entweder nach oben gestreckt oder vor dem Körper abgelegt, unteres Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt. Oberes Bein wird gestreckt ca. 45° abgespreizt und wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt, ohne es am Boden abzulegen. Während des gesamten Bewegungsablaufes zeigen die Zehen nach vorne.

