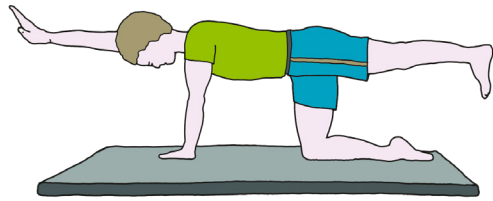
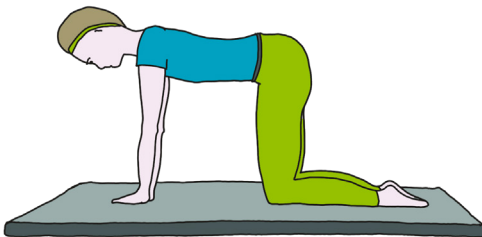


## VIERFÜSSLERSTAND



Auf Hände und Knie stützen - Rücken gerade halten durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur. Wechselseitig ein Bein nach hinten wegstrecken, Zehen heranziehen und den Kopf wieder nach vorne heraus schieben (Bein nicht höher als bis zur Waagrechten).



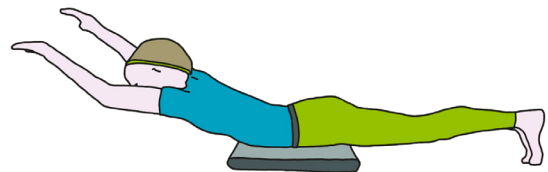
Bauch einziehen, Kopf zur Brust, Rücken nach oben ziehen (Katzenbuckel), dabei ausatmen. Kopf anschließend in den Nacken und die Wirbelsäule behutsam nach unten (Pferderücken) drücken, hierbei einatmen.

## BAUCLAGE RÜCKENMUSKULATUR



Die Arme liegen in U-Form neben dem Kopf. Grundspannung aufbauen, gleichzeitig beide Arme abheben und die Schulterblätter in Richtung der Wirbelsäule zusammen schieben. Übungserweiterung: Schwimmbewegungen

Ziel: Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur.



Die Arme leicht angewinkelt nach vorne auf den Boden legen. Grundspannung aufbauen, Arme und Oberkörper leicht anheben und langsam nach links und rechts verlagern. Entspannen. Achtung: Kein Hohlkreuz bilden!

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur.

## GRUNDSPANNUNG BAUCLAGE



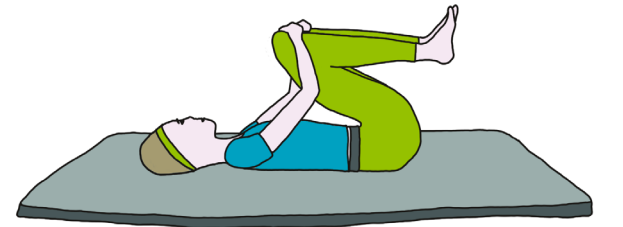
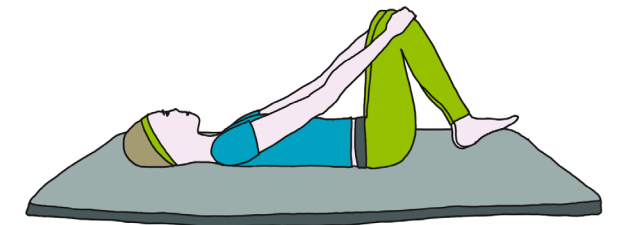
Legen Sie sich zur Vermeidung einer Hohlkreuz-Stellung ein festes Kissen oder eine zusammengelegte Decke unter den Bauch. Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten wegschieben, den Kopf leicht anheben und nach vorne herausstrecken.

Ziel: Körperspannung und -streckung. Stabilisierung der Rückenmuskulatur.



## GYMNASTIKÜBUNGEN

## LENDENWIRBELSÄULE



## KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR FÜR DIE LENDENWIRBELSÄULE

### ORTHOPÄDISCHE FACHARZTPRAXIS

1100 Wien, Laxenburger Straße 1-5/Stiege 2

Tel.: 01 / 602 11 57- 0

E-Mail: [praxis@orthopaedie-zentrum.at](mailto:praxis@orthopaedie-zentrum.at)

[www.orthopaedie-zentrum.at](http://www.orthopaedie-zentrum.at)

### THERAPIEZENTRUM

1100 Wien, Favoritenstraße 76



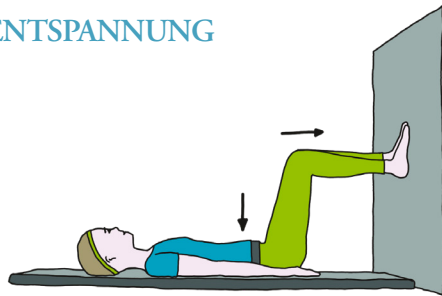
Download  
Folder als PDF

## HOHE BELASTUNG

Als Lendenwirbelsäule wird der untere Abschnitt der Wirbelsäule bezeichnet. Sie besteht beim Menschen aus 5 Wirbeln und wird durch den aufrechten Gang des Menschen hoch belastet. Durch diese Belastungen kommt es häufig zu schmerzhaften Reizzuständen. Eine Stärkung der Muskulatur rund um die Lendenwirbelsäule hilft diese Reizungen zu verhindern.

Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, machen Sie Lockerungs- und Bewegungs- Übungen (ca. 3-5 Minuten) um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

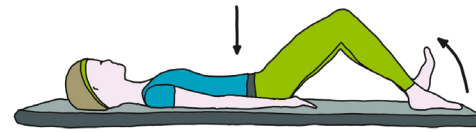
## ENTSPANNUNG



Die Füße so an die Wand stellen, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aufbauen und Wirbelsäule gegen den Boden pressen. Hierbei erfahren, wie sich die Spannung durch den Körper fortpflanzt. Danach die Spannung wieder langsam abbauen.

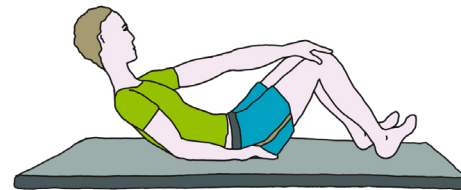
Ziel: Körperwahrnehmung. Erfühlen der Muskelspannung und -entspannung.

## GRUNDSPANNUNG RÜCKENLAGE



Die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind leicht angewinkelt, Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäß-Muskulatur anspannen und dabei das Kreuz (LWS) auf den Boden drücken.

Ziel: Spannung der Bauchmuskulatur, Fixierung der Lendenwirbelsäule.



Mit der linken Hand das Knie berühren - die Spannung 5-10 Sekunden halten.

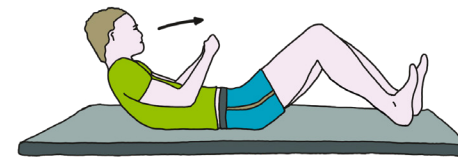
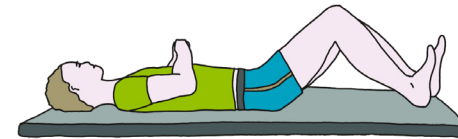
Anschließend machen Sie die gleiche Aufgabe auf der anderen Seite. Darauf achten, dass bei richtiger Bewegungsausführung der Kopf und beide Schultern dabei vom Boden abgehoben werden.

Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

## RÜCKENLAGE BAUCHMUSKELN

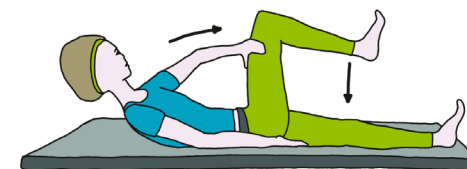
Grundspannung aufbauen - Kopf und Schulter leicht anheben. Die Arme angewinkelt anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken. Übungserweiterung: Beine etwas anziehen und mit beiden Händen gleichmäßig gegen die Oberschenkel drücken.

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln.

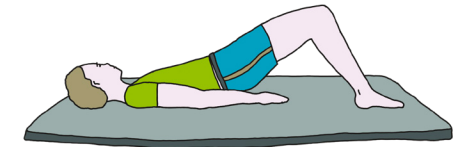
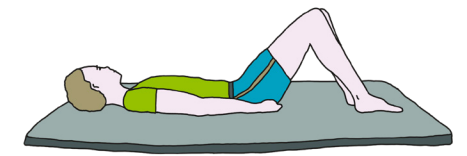


Mit dem rechten Arm und dem linken Bein auf den Boden drücken, rechtes Bein anwinkeln, Kopf und Schulter leicht anheben und mit der linken Hand gegen das Knie drücken und Ganzkörperspannung aufbauen. Anschließend Seitenwechsel.

Ziel: Muskeltraining vom Schultergürtel bis Wade, Schwerpunkt schräge Bauchmuskeln.

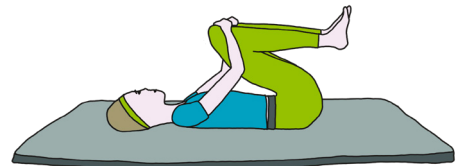


## RUMPFMUSKULATUR



Beine sind leicht angewinkelt, Füße stehen etwa schulterbreit flach auf dem Boden. Hüfte anheben, so dass die Wirbelsäule vom Boden gehoben wird. Bauch- und Gesäßmuskulatur so anspannen, dass der Rumpf eine Linie ergibt.

Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Aufbau Körperspannung.



Rechtes Knie mit beiden Händen umfassen und zur Brust ziehen. Arme strecken, mit dem Knie fest gegen den Widerstand der Hände drücken. Anschließend Bein wechseln. Erweiterung: beide Beine anziehen, kurzzeitig den Kopf zwischen die Beine nehmen.