

Vechtaer Rückenkonzept ©

Trainieren Sie zu Hause oder bei der Arbeit aktiv Ihren Rücken mit den folgenden kleinen Übungen.



HAYUNG SCHODDE
DR. MARTIN WINTER
FACHÄRZTE FÜR
ORTHOPÄDIE · KINDERORTHOPÄDIE
CHIROTHERAPIE · UNFALLCHIRURGIE



1

Pendeln Sie in die aufrechte Sitzhaltung. Spannen Sie Gesäß- und Bauchmuskeln an und führen Sie die Schulterblätter nach hinten unten zusammen. Achten Sie dabei auf eine ruhige Atmung.

Ziel Aufrechte Sitzhaltung, Aufrichtung der Wirbelsäule, bewusste Atmung, Körperwahrnehmung

*Wir wollen, dass Sie gesund und aktiv bleiben.
Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel!
Nehmen Sie uns beim Wort.*



2

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und bauen Sie langsam durch Druck gegen die Hände Spannung auf. Kurz halten, dann wieder langsam lösen. Der Druck sollte nur so stark aufgebaut werden, wie die Spannung noch als angenehm empfunden wird.

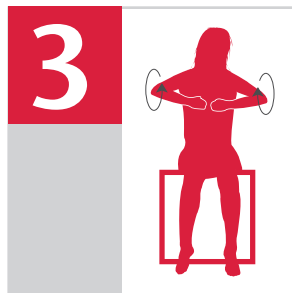
Ziel Kräftigung der Halswirbelsäule und der Nackenmuskeln

Sitzen Sie aufrecht. Führen Sie die Schulterblätter nach hinten zusammen, kurz halten, dann die Schultern nach vorne oben führen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf nach oben zieht und Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln angespannt sind.

Ziel Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur



7



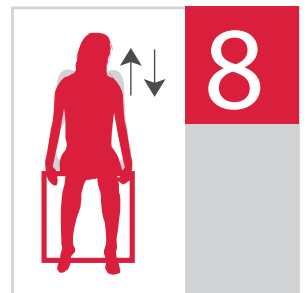
3

Legen Sie Ihre Daumen an die Achseln und lassen Sie die angewinkelten Arme rückwärts kreisen. Führen Sie die großen Kreisbewegungen im Schultergürtel aus.

Ziel Bewegung und Kräftigung der Schulterpartie sowie der Nackenmuskulatur.

Sitzen Sie aufrecht, spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskeln an. Drücken Sie die Schultern nach unten und ziehen Sie den Kopf nach oben, die Wirbelsäule wird gestreckt. Kreisen Sie dann die Schultern in großen Bewegungen. Achten Sie dabei auf eine entspannte Körperhaltung.

Ziel Bewegung und Kräftigung von Schultern und Nacken



8



4

Sitzen Sie aufrecht. Winkeln Sie Arme in Schulterhöhe U-förmig an, achten Sie darauf, dass die Oberarme immer waagrecht zur Schulterhöhe gehalten werden. Bewegen Sie nun die Hanteln (alternativ: Wasserflaschen) auf und ab.

Ziel Kräftigung des Schultergürtels, sowie der Brust-, Bauch- und Rückenmuskeln

Sitzen Sie aufrecht. Führen Sie die Schultern nach hinten zusammen und nehmen Sie die Arme angewinkelt nach oben. Führen Sie sie bei gleichmäßigen Auf- & Abwärtsbewegungen über den Kopf zusammen. Achten Sie darauf, dass die Arme nahe am Körper bewegt werden.

Ziel Training von Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur



9



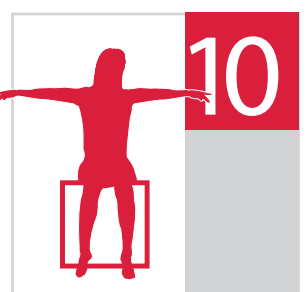
5

Sitzen Sie aufrecht. Nehmen Sie ein Gummiband in beide Hände und halten Sie die Arme angewinkelt über den Kopf. Führen Sie das unter leichter Spannung stehende Band hinter dem Kopf auf und ab. Halten Sie den Kopf in entspannter Nackenlage, den Blick leicht nach oben gerichtet.

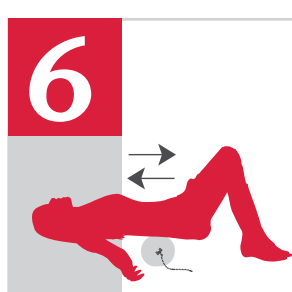
Ziel Kräftigung von Schultern, Nacken und Rücken

Strecken Sie Ihre Arme seitwärts aus. Bewegen Sie die Arme abwechselnd möglichst weit nach vorne und hinten. Richten Sie den Kopf dabei leicht nach oben. Alternativ können Sie die Arme auch in kleinen Bewegungen vor- und rückwärts kreisen lassen.

Ziel Training des Schultergürtels, Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur



10



6

Legen Sie sich rücklings auf einen Bootsfinder. Die Knie sind gebeugt, die Fußsohlen flächig auf dem Boden. Rollen Sie auf dem Fender ausgehend vom unteren Wirbelsäulenabschnitt vor und zurück. Balancieren Sie den Oberkörper in der Horizontalen.

15 Sek. Pause, min. 5 Wiederholungen
Ziel Rippenblockaden lösen, Training der Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und Ihre Beine auf einen an die Wand gerückten Hocker. Ober- & Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Drücken Sie die Füße leicht an die Wand, die Wirbelsäule gegen den Boden. Kurz halten, anschließend die Spannung lösen.

Ziel Training der Körperwahrnehmung bei Muskelan- und entspannung



11