

Trainingsprogramm für Zuhause

für die Körperregion: Lendenwirbelsäule



Ziel des individuellen Trainingsprogramms

Gesundheitserhaltung und -förderung des Bewegungsapparats

Informationen zum Trainingsprogramm für Zuhause

- Übungen des Trainingsprogramms **nicht** bei akuten Schmerzphasen oder Entzündungen durchführen. In diesem Fall empfehlen wir Kontakt zu einem unserer fünf Standorte aufzusuchen. Wir beraten Sie gerne.
- Für die Effektivität des Trainings sollte das Programm mindestens 2x pro Woche durchgeführt werden.
- Die Mobilisations- und Kräftigungsübungen in angegeben Reihenfolge durchführen, da die Übungen aufeinander abgestimmt sind.

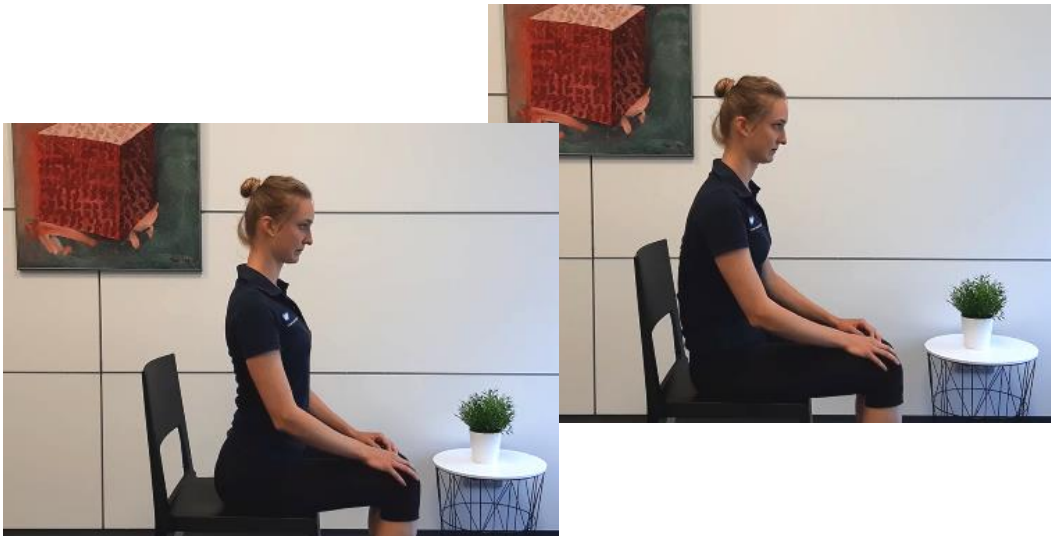
www.therasport-heidelberg.de



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellungen

Mobilisations-Übung 1: „Beckenwippe“

Durchführung

- Aufrechter Sitz auf einem Stuhl (Brustwirbelsäule aufrichten, das Kinn ran ziehen, sodass der Nacken lang ist).
- Das Becken rollt auf dem Stuhl nach vorne (ins Hohlkreuz) und nach hinten (unterer Rücken wird rund). Die Brustwirbelsäule bleibt während der Bewegung aufrecht.
- 20x durchführen (2 Sätze).

Ziel

Mobilitätssteigerung der Lendenwirbelsäule



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Mobilisations-Übung 2: „Dehnung Hüftbeuger“

Durchführung

- Einbeinkniestand mit Halt an der Wand. Das vordere Bein steht auf einem Yogablock/Buch. Den hinteren Fuß auf einer Rolle/Decke lagern.
- Den Bauch kurz machen, entgegen des Hohlkreuzes in der Lendenwirbelsäule (orangene Linie). Diese Position während der Dehnung halten.
- Die Hüfte schiebt nach vorne, bis eine Dehnung auf der Vorderseite des knienden Oberschenkels entsteht. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und der Bauch kurz.
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

Ziel

Flexibilitätssteigerung des Hüftbeugers



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Mobilisations-Übung 3: „Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur“

Durchführung

- Die rechte Hand über den Kopf nehmen. Das rechte Knie beugen, sodass eine Dehnung in der rechten Flanke entsteht.
- Mehrere Atemzüge in die gedehnte Seite atmen.
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

Ziel

Flexibilitätssteigerung der seitlichen Rumpfmuskulatur



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Mobilisations-Übung 4: „Dehnung Gesäßmuskulatur“

Durchführung

- Rückenlage vor einer Wand. Ein Fuß an die Wand stellen. Soweit zur Wand rutschen, dass dieses Bein im 90° Winkel steht.
- Das zu dehnende Bein über das an der Wand stehende Bein schlagen. Das Knie mit einer Hand nach unten drücken, gleichzeitig zieht die andere Hand den Unterschenkel nach oben. Es entsteht eine Dehnung am Gesäß des übergeschlagenen Beines.
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

Ziel

Flexibilitätssteigerung der Gesäßmuskulatur



1) Große Duo-Ball



2) Kleine Duo-Ball



3) Black Roll

Mobilisations-Übung 5: „Faszientraining Lendenwirbelsäule“

Durchführung

Mit unterschiedlichen Black-Roll´s die drei verschiedenen Körperbereiche mehrmals **langsam** abrollen:

- 1) Hintere / seitliche Rumpfwandmuskulatur
- 2) Langer Rückenstrecker
- 3) Vorderer Oberschenkelmuskel

Wichtig: langsam rollen und nicht über Knochen!

Ziel

Flexibilitätssteigerung des Bindegewebes



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 1: „Bridging“

Durchführung

- In Rückenlage mit angestellten Beinen ein Bein zum Körper ziehen und festhalten.
- Die Ferse des aufgestellten Beins drückt in den Boden, sodass das Becken abhebt. Das Becken soweit anheben, bis die Hüfte gestreckt ist (orangene Linie). Dann das Becken wieder senken. Bevor das Becken den Boden berührt wieder nach oben schieben.
- 15x auf beiden Seiten durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der Hüft- und Rückenstreckermuskulatur



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung



Steigerung

Kräftigungs-Übung 2: „Seitstütz“

Durchführung

- Seitlicher Stütz: Der Ellenbogen steht unter dem Schultergelenk, die Hüfte ist gestreckt.
- Das Becken abheben, bis der Oberkörper in einer Linie steht.
- 10x auf beiden Seiten durchführen (2 Sätze).
- Steigerung: Die Übung mit gestreckten Beinen durchführen.

Ziel

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur



THERASPORT

Heidelberg



Ausgangsstellung



Endstellungen



Kräftigungs-Übung 3: „Bauchmuskulatur“

Durchführung

- In Rückenlage, die Arme seitlich neben dem Körper ablegen. Beide Beinen im 90° Winkel abheben, dabei wird der untere Rücken mit den Bauchmuskeln am Boden gehalten.
- 2 Übungen werden kombiniert:
 - 1) Im Wechsel ein Bein gerade nach unten ausstrecken und wieder ran ziehen. Dann das andere Bein. Der untere Rücken bleibt dabei auf der Unterlage.
 - 2) Beide Beine im 90° Winkel nach rechts bewegen. Kurz über dem Boden die Beine zur anderen Seite ziehen.
- 10x beide Übungen kombiniert durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 4: „Seitliche Rumpf- und Hüftmuskulatur“

Durchführung

- Am Rand einer Treppe stehen. Evtl. mit Halt am Geländer.
- Das äußere Bein schiebt seitlich an der Treppe nach unten, sodass das Becken auf dieser Seite absinkt. Dann das Becken wieder nach oben ziehen. Der Fuß wird während den Wiederholungen nicht abgesetzt.
- 15x auf beiden Seiten durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der seitlichen Rumpf- und Hüftmuskulatur



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 5: „Kettlebell Swing“

Durchführung

- Mind. 2 kg Hantel/Wasserflasche als Gewicht nutzen.
- Das Gesäß mit geradem Rücken nach hinten schieben, ohne dass die Knie dabei über die Füße nach vorne schieben. Die Knie zeigen etwas nach außen.
- Das Gewicht wird mit Schwung nach oben über den Kopf geschwungen. Die Hüftgelenke sind in der Endstellung gestreckt und der Rücken aktiv. Diese Position kurz halten. Dann wird das Gewicht wieder nach unten zwischen die Beine gependelt, dabei bremst die Bauchmuskulatur das Gewicht.
- 20x durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der gesamten hinteren Rumpfmuskulatur