

Kräftigungsübungen 1

Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur Mobilisierungsübungen für die Wirbelsäule

Die Übungen sind für gesunde Personen gedacht. Sollten Sie gesundheitliche Probleme mit dem Rücken haben, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt. Führen Sie alle Bewegungen langsam durch. Achten Sie auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. Beim Anspannen der Muskulatur ausatmen, beim Entspannen einatmen.

dynamisch: Anspannung gezielter Muskeln und Ausführung einer langsamen Bewegung

- Aufbauen der Muskelspannungen und Ausführung in eine Bewegungsrichtung (ca. 3-4 Sek.), Halten der maximalen Muskelspannung (2 Sekunden), Zurückbewegen in die Ausgangstellung (ca. 3-4 Sekunden). Die gesamte Bewegung dauert also ca. 8-10 Sekunden
- Wiederholen Sie die Bewegung bis der Muskel erschöpft ist (untrainierte Personen: ca. 5-8 Wiederholungen, trainierte Personen: ca. 8-15 Wiederholungen)

statisch: Anspannung gezielter Muskeln und Halten der Spannung ohne Durchführung einer Bewegung

- Geeignet zur Förderung der Ganzkörperspannung
- Bauen Sie die Spannung langsam auf und halten Sie die Spannung für 5-10 Sekunden
- Kurze Pause, dann die Übung wiederholen. Insgesamt ca. 5-8 Wiederholungen

Abkürzungen: WS: Wirbelsäule, HWS: Halswirbelsäule, BWS: Brustwirbelsäule, LWS: Lendenwirbelsäule



Förderung der Körperspannung zur Stabilisierung der LWS und zur Vorbereitung für Kräftigungsübungen der Bauchmuskulatur

Grundspannung, Rückenlage, Arme liegen seitlich neben dem Körper, Beine sind angewinkelt, Zehenspitzen anziehen und Fersen zum Boden drücken. Gesäßmuskulatur leicht anspannen, dann Bauchmuskulatur anspannen und die Wirbelsäule (LWS) auf den Boden drücken.

Variante/alternative Armhaltung für Kräftigungsübungen der Bauchmuskulatur: Um den Kopf und die HWS etwas zu unterstützen können die Hände zur Hilfe genommen werden. **Wichtig:** nicht am Kopf drücken, sondern nur Zeige- und Mittelfinger am Übergang der HWS zum Hinterkopf anlegen und so den Kopf führen. Den Kopf Richtung Decke ziehen (nicht zur Brust.) Sie LWS behält Bodenkontakt.



Erfolgsfaktor Arbeitsschutz

Erfolgsfaktor Sicherheit

Erfolgsfaktor Gesundheit

Erfolgsfaktor Personal

Kräftigungsübungen 2



Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Rückenlage: Arme liegen zur Stabilisierung seitlich am Boden. Beine sind gestreckt und zeigen senkrecht nach oben. Bauchmuskulatur anspannen, das Gesäß einige Zentimeter vom Boden anheben und Beine senkrecht zur Decke schieben. (Kopf darf leicht angehoben werden).

Statische Spannungsübung: Ganzkörperspannung zur Rumpfstabilisierung

Bauchlage: Auf die Unterarme und Knie stützen. Die Bauchmuskulatur anspannen und die Beine langsam bis zur Streckung nach hinten setzen. Unterarme und Fußballen stützen den gesamten Körper. Oberkörper und Beine bilden eine Linie (nicht „durchhängen“ lassen).



Erhöhung der Schwierigkeit

Abwechselnd ein Bein gestreckt vom Boden abheben und halten. Beim angehobenen Bein die Zehenspitzen anziehen und die Ferse nach hinten schieben.



Erfolgsfaktor Arbeitsschutz

Erfolgsfaktor Sicherheit

Erfolgsfaktor Gesundheit

Erfolgsfaktor Personal

Kräftigungsübungen 3



Kräftigung der Schulter- und gesamten Rückenmuskulatur

Bauchlage: Die Arme liegen seitlich angewinkelt neben dem Kopf am Boden. Die Fussballen sind am Boden. Rückenmuskulatur anspannen, den Kopf und den Oberkörper etwas vom Boden abheben. Der Blick bleibt zum Boden gerichtet (den Hals ganz lang machen). Dabei die Arme ebenfalls anheben und die Schulterblätter zusammenführen (kein Hohlkreuz bilden).



Kräftigung der Schulter- und gesamten Rückenmuskulatur

Variante: Gleiche Übung, jetzt mit den angehobenen Armen Schwimmbewegungen durchführen. Die Arme nach vorne strecken und wieder am Körper vorbei führen, bis die Ellbogen seitlich neben dem Körper sind (Schulterblätter bleiben während der gesamten Übung zusammengeführt).



Erfolgsfaktor Arbeitsschutz

Erfolgsfaktor Sicherheit

Erfolgsfaktor Gesundheit

Erfolgsfaktor Personal

Kräftigungsübungen 4



Kräftigung der Gesäß-, Schulter- und gesamten Rückenmuskulatur

Bauchlage: Die Arme liegen seitlich angewinkelt neben dem Kopf am Boden. Die Rückenmuskulatur anspannen, Kopf und Oberkörper leicht anheben. Der Blick bleibt zum Boden gerichtet. Diagonal den linken Arm und das rechte Bein leicht vom Boden abheben. Die Handfläche drückt vorne und die Ferse hinten gegen einen gedachten Widerstand. Danach Seitenwechsel.



Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur, sowie der Oberschenkelrückseite (Schwerpunkt: tief liegende Rückenmuskulatur LWS)

Zur Erleichterung liegt der Oberkörper auf einem Gegenstand (Wasserkiste, Hocker, etc.) Die Arme hüftbreit auf dem Boden aufstützen, nicht durchdrücken. Das linke Knie bleibt am Boden. Das rechte Bein anheben bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden, das Knie bleibt im 90° Winkel, die Ferse zeigt zur Decke. Dann die gleiche Übung mit dem anderen Bein.



Erfolgsfaktor Arbeitsschutz

Erfolgsfaktor Sicherheit

Erfolgsfaktor Gesundheit

Erfolgsfaktor Personal

Kräftigungsübungen 5



Mobilisierung der Wirbelsäule

Vierfüßlerstand: Die Ellbogen nicht ganz durchstrecken. Das Kinn zum Brustkorb nehmen, den Rücken rund machen (Katzenbuckel). Langsam den Kopf anheben, Streckung der HWS und den Rücken leicht durchhängen lassen (Pferderücken).



Kräftigung der gesamten Rücken-, Schulter- und Gesäßmuskulatur

Vierfüßlerstand: Diagonal linken Arm und rechtes Bein gestreckt bis zur Waagerechten anheben (nicht in die Überstreckung). Die Handfläche drückt nach vorne und die Ferse nach hinten gegen einen gedachten Widerstand. Danach Seitenwechsel.

Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur, sowie der Oberschenkelrückseite (Schwerpunkt: tief liegende Rückenmuskulatur LWS)

Rückenlage: Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Die Beine sind angewinkelt, Füße hüftbreit am Boden. Das Gesäß vom Boden abheben und das Becken in Richtung Decke bringen bis Oberkörper, Hüfte und Oberschenkel eine Linie bilden. Erhöhung der Schwierigkeit: ein Bein vom Boden abheben und strecken. Oberkörper und Bein bilden eine Linie. Die Zehenspitzen anziehen und die Fersen raus schieben.

