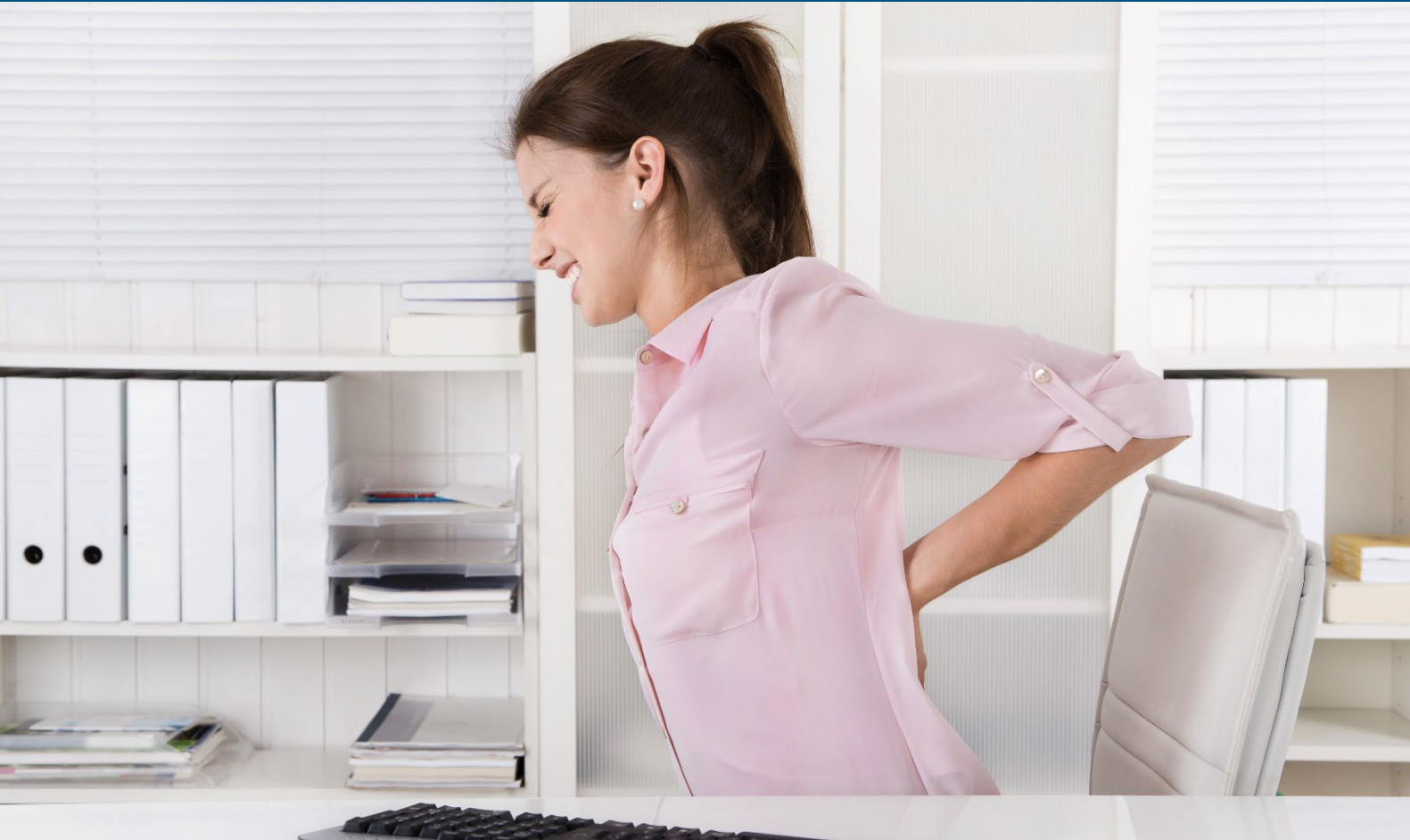


Mein Weg



zu einem schmerzfreien

RÜCKEN

powered by



Mit diesem Trainingsplan sind Sie bereits den ersten Schritt in eine schmerzfreie Zukunft gegangen. Die hier enthaltenen Übungen helfen Ihnen, Ihre Rückenschmerzen effektiv zu lindern.

Bei regelmäßiger Durchführung helfen diese Übungen, durch die verbesserte Rumpfstabilisierung Ihre Wirbelsäule zu entlasten.

Für einen langfristigen Effekt sollten Sie diese Übungen fest in Ihren Alltag oder in Ihr Trainingsprogramm integrieren.

Wir, das Sitzkrieger-Team, legen in allen Bereichen höchsten Wert auf Qualität! Daher ist es uns besonders wichtig, dass Sie die gezeigten Übungen auch richtig durchführen. Achten Sie bei jeder Übung auf eine kontrollierte und langsame Ausführung. Ruckartige und unkontrollierte Bewegungen oder Richtungsänderungen sind tabu!

Die richtige Atmung ist während den Übungen sehr wichtig, da hierdurch erst das wahre Potenzial einer Übung genutzt wird. Atmen Sie also immer langsam und kontrolliert. Versuchen Sie, tief in den Bauch zu atmen und vermeiden Sie das Luftanhalten während der Übungen!

Sollten Sie sich bei einer der gezeigten Übungen unwohl fühlen oder sogar Schmerzen haben, hören Sie bitte zunächst auf. Versuchen Sie diese Übung einfach zu einem späteren Zeitpunkt erneut. Bei Unsicherheiten empfehlen wir, Ihren Therapeuten oder Personal Trainer zu Rate zu ziehen und die Übungen sicherheitshalber noch einmal gemeinsam zu machen. Die hier gezeigten Übungen wurden mit bestem Gewissen und langer Erfahrung ausgewählt. Sie können bei regelmäßiger Durchführung zu einer deutlichen Steigerung Ihrer Lebensqualität führen.

Nun kann es losgehen. Viel Spaß und viel Erfolg!



Beginnen Sie im Vierfüßlerstand. Ihr Becken ist in einer neutralen Position. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Biegen Sie nun den Rücken durch, indem Sie den Kopf anheben und Ihr Steißbein nach oben strecken. Ihre Wirbelsäule hat die Form einer Schale. Anschließend beugen Sie den gesamten Rücken, indem Sie den Kopf und das Steißbein einrollen und den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Ihr Rücken ist nun ganz rund. Halten Sie diese Position und wiederholen Sie die Bewegungen. Bei dieser Übung geht es nur um eine flüssige Bewegung, nicht um ein starkes Rausstrecken in den Endpositionen. Sie schulen Ihre Wahrnehmung und verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule.





Diese Übung dient der Verbesserung der Rumpfstabilität und kräftigt die oft zu schwachen Hüftstrecker (Gesäßmuskulatur). Beides zusammen sorgt für eine deutliche Entlastung der Wirbelsäule im Alltag und Sport.

Beginnen Sie im Vierfüßlerstand mit neutraler Wirbelsäulenstellung (leichtes Hohlkreuz). Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter dem Becken. Strecken Sie nun mit angespannter Gesäßmuskulatur ein Bein bis in Verlängerung Ihres Rückens nach hinten (Ferse voraus). Ihre Lendenwirbelsäule bewegt sich dabei nicht! Bleiben Sie so ruhig und stabil wie möglich. Nun strecken Sie den diagonalen Arm (rechtes Bein + linker Arm und umgekehrt) nach vorne aus. Sie können diese Position halten (30 – 60 Sekunden) oder führen nun den Ellenbogen und das Knie der ausgestreckten Extremitäten unter dem Körper zusammen. Auch hier darf sich Ihre Lendenwirbelsäule nicht bewegen. Auf jeder Seite 15 Wiederholungen, 3 Durchgänge.





Bei dieser Übung geht es um die Kräftigung des Rückenstreckers und der Gesäßmuskulatur. Beginnen Sie in Bauchlage. Strecken Sie die Arme nach vorne aus. Heben Sie nun kontrolliert beide Beine gleichzeitig vom Boden ab. Die Arme und der Oberkörper werden mit der Kraft des Rückenstreckers gleichzeitig angehoben. Halten Sie die Superman-Position für einige Sekunden, atmen Sie ruhig weiter und senken Sie dann die Beine und den Oberkörper bis knapp über den Boden. Wiederholen Sie diese Sequenz 10 – 15 Mal.



Leichte Variante:

Um den Rückenstrecker isoliert zu trainieren, können Sie auch die Beine auf dem Boden belassen und lediglich den Oberkörper heben.



Alternative: der „Schwimmer“

In Bauchlage strecken Sie die Arme nach vorn aus und heben die Beine in die Luft. Dann wird diagonal gepaddelt, also die Arme und Beine gegengleich gehoben und wieder gesenkt. Die Handflächen zeigen dabei zueinander, sodass der gestreckte Daumen nach oben zeigt.



Übung 4: Plank (Unterarmstütz)



Der Unterarmstütz ist eine Ganzkörperkräftigung mit dem Fokus auf die Rumpfstabilisierung.

Beginnen Sie in Bauchlage. Ihre Unterarme liegen auf dem Boden auf (Handflächen, wenn möglich flach auflegen), die Ellenbogen befinden sich im Lot unterhalb Ihrer Schultern. Die Zehen stehen auf dem Boden. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen (Bauchspannung aufbauen) und drücken Sie Ihren Körper in einer Linie nach oben.

Halten Sie diese Position 30-60 Sekunden lang und legen Sie sich dann wieder entspannt auf den Boden. 1-2 Durchgänge – pausieren Sie nach einem Durchgang für ca. 30 Sekunden.



Leichte Variante:

Beginnen Sie im Vierfüßlerstand mit neutraler Wirbelsäulenstellung (leichtes Hohlkreuz). Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter dem Becken. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen und heben Sie dann Ihre Knie für 3-5 cm über dem Boden an. Halten Sie diese Position für 30 – 60 Sekunden. Machen Sie danach eine Pause (10 – 20 Sekunden) und wiederholen Sie die Übung.





Der Chair Stretch eignet sich besonders gut für Personen, die viel sitzen. Diese Übung können und sollten Sie häufig und regelmäßig in Ihren Alltag integrieren. Sie verbessert Ihre Beweglichkeit, indem sie genau diejenigen Muskel- und Faszienketten dehnt, die durch das Sitzen „verkürzen“ und Stress auf die Wirbelsäule verursachen.

Beginnen Sie im Stand. Sie benötigen für die Übung lediglich einen Stuhl. Platzieren Sie ein Knie auf der Sitzfläche, den Fußrücken/Spann legen Sie an die Rückenlehne. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, in die Position zu kommen, können Sie die Stuhlhöhe verringern. Das Standbein ist leicht gebeugt. Bleiben Sie mit dem Oberkörper über der Hüfte oder halten Sie sich zusätzlich an der Rückenlehne fest. Hierdurch wird dann auch gleichzeitig der Brustkorb geöffnet. Schieben Sie den Stuhl (mit der Ausatmung) mit Ihrem Knie vorsichtig nach hinten. Nun sollten Sie eine Dehnung in der Oberschenkelvorderseite und / oder im Hüftbereich (vorne) spüren. Wenn Sie sich an der Rückenlehne festhalten, spüren Sie zudem einen Zug im Brust- und Schulterbereich und ein Überstreckungsgefühl in der Lendenwirbelsäule (das ist völlig okay, da dies eine wichtige Ausgleichbewegung zum Sitzen darstellt). Halten Sie die Dehnung für 60-90 Sekunden, dann wechseln Sie die Seite. 1-2 Mal pro Seite.





Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Übungen einen Weg aufgezeigt haben, Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen. Für uns gibt es nichts Wichtigeres, als Ihnen zu helfen.

„Wir sind so jung, wie unsere Wirbelsäule geschmeidig ist“. Ein altes Sprichwort, das immer noch gültig ist. Die Ursachen für Rückenschmerzen sind sehr vielfältig. Überwiegend entstehen die Probleme durch Bewegungsmangel und falsche Haltungs- und Bewegungsmuster. Daher ist es wichtig, die richtigen Übungen dauerhaft durchzuführen. Nur so können Sie ansatzweise gegen den mächtigen Einfluss des Alltags entgegenwirken.

Jeder Mensch ist anders. Die Wirbelsäule dementsprechend auch. Unterschiedliche Belastungen, Verhaltensweisen, genetische Voraussetzungen etc. sind wichtige Faktoren, die bei der Gestaltung eines Trainingsprogramms berücksichtigt werden müssen.

Sollten sich Ihre Beschwerden trotz regelmäßigen Übens nicht verbessern, konsolidieren Sie bitte einen Experten (Orthopäde, Physiotherapeut, Osteopath oder Personal Trainer). In Unternehmen, in denen die Trainingsinsel installiert ist, können Sie gerne Ihren Personal Trainer der Trainingsinsel darauf ansprechen. Verschonen Sie keine Zeit und gehen Sie Ihrer Ursache auf den Grund!

Ihr Sitzkrieger-Team



(1) Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

(2) Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürftiger schriftlicher Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Auf eigene Verantwortung

Mit dem Start der hier vorliegenden Übungen erkläre ich, dass ich das Training freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführe. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr und Risiko erfolgt. Ich erkläre, mich körperlich und geistig gesund zu fühlen. Über die mir bekannten Krankheiten und Einschränkungen erteile ich nach Wunsch selbständig Auskunft. Ich versichere, dass ich keinerlei Ansprüche an die Trainingsinsel GmbH & Co. KG erheben werde. Ich erkläre, in einem für das Training adäquaten und ausreichenden gesundheitlichen Zustand zu sein. Ich wurde darauf hingewiesen, evtl. gesundheitliche Risiken vor der Aufnahme des Trainings ärztlicherseits abklären zu lassen. Ich werde gegen die Trainingsinsel GmbH & Co. KG keine Ansprüche erheben, sollte mir durch die Teilnahme am Training Schäden oder Verletzungen entstehen. Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Die Übungsausführung des Trainingsplans erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit der Übungsausführung verzichtet der Trainierende ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche gleich welcher Art.