



**BALANCE RÜCKEN FIT KURS I**  
*Mobilität & Elastizität*

## HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer, es freut uns, dass Sie den Weg in unseren Kurs gefunden haben. Dies zeigt, dass Sie daran interessiert sind etwas Grundlegendes für Ihre Gesundheit und die Gesunderhaltung Ihres Körpers und Ihrer Wirbelsäule zu tun.

In diesem Kurs soll unser Fokus auf der Bewegung liegen. Im Vergleich zu vielen allgemeinen Empfehlungen wie: „Treiben Sie Sport“ oder „Sie müssen Ihre Rückenmuskeln kräftigen“, möchten wir Ihnen ganz gezielte Übungen und Empfehlungen an die Hand geben. So können Sie Ihrem Ziel, einem gesunden und leistungsfähigen Körper, einen großen Schritt näher kommen. Unsere Übungen können und sollen Sie überall dort ausführen, wo es Ihnen gefällt oder wo Sie gerade die Zeit haben.

Neben den Faktoren Schlaf, Ernährung, Stressausgleich und einem frei funktionierenden Nervensystem ist die Bewegung einer der 5 elementaren Faktoren für einen rundum gesunden Körper. Die regelmäßige Ausführung der Übungen aus diesem Heft in Kombination mit einem individuellen Behandlungsplan kann helfen, Rücken- und Gelenkschmerzen effektiv vorzubeugen.



*» Bewegung ist der Schlüssel für einen stabilen Rücken – gezielte sportliche Bewegungen kräftigen die Muskeln, Sehnen und Bänder «*

# RÜCKEN FIT KURSE

## **KURS I: *Mobilität & Elastizität***

Dieser Einstiegskurs dient dazu, grundlegende Übungen zu erlernen, die Ihre Mobilität verbessern, um Einschränkungen im täglichen Leben zu vermeiden und vorhandene Rückenbeschwerden zu verringern. Im Alltag nutzen die meisten Menschen nur einen begrenzten Bewegungsradius vor dem Körper. Dieser Beweglichkeitsmangel und die Fehlstellungen in der Wirbelsäule führen auf Dauer dazu, dass wir nur noch eingeschränkt dazu in der Lage sind, unseren kompletten Bewegungsumfang zu nutzen und unsere Muskeln sich verkürzen. Aus diesen Verkürzungen können schnell Verspannungen resultieren, die sich dann schmerzhaft bemerkbar machen.

## **KURS II: *Stabilisierung & Kräftigung***

In diesem Aufbaukurs soll zum Einen die Flexibilität und Elastizität der Wirbelsäule weiter gefördert werden, um die normale Beweglichkeit Ihres Körpers zu erreichen oder zu erhalten. Zum Anderen sollen gezielte Kräftigungsübungen die Muskeln stärken, die durch unsere tägliche einseitige Haltung und Bewegung zur Abschwächung neigen. Wichtig ist uns dabei das richtige Kräfteverhältnis zwischen den einzelnen Muskeln herzustellen, da nur so eine normale Funktion wieder erlangt werden kann.

## **KURS III: *Entlastung & Entspannung***

In unserem Fortgeschrittenenkurs liegt der Focus auf Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule, der Muskulatur und insbesondere der Bandscheiben, da diesen, als Puffer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern, eine besondere Bedeutung bei der Kompensation von Stoßbelastungen zukommt. Des Weiteren werden wir Ihnen Übungen an die Hand geben, mit denen Sie gezielt einzelne Muskeln lockern und entspannen können. Natürlich werden wir auf die Elemente der voran gegangenen Kurse eingehen und alle Fragen diesbezüglich beantworten.

# RÜCKEN FIT KURS I *Mobilität & Elastizität*

## ÜBUNG 1

### Beugung



#### Ausgangsposition:

- der Stand ist schulterbreit
- die Beine sind locker, aber gestreckt
- das Kinn zieht leicht zum Kehlkopf
- die Schulterblätter ruhen entspannt auf dem Brustkorb
- der Brustkorb ist geöffnet, als würden Sie tief einatmen

**Ausführung:** Das Kinn wird so weit es geht zum Hals geführt. Ziehen Sie das Kinn zur Brust und dabei rollen Sie nun den Oberkörper langsam ein. Beginnen Sie mit den Schulterblättern und enden Sie mit dem Becken. Spüren Sie wie sich die einzelnen Segmente der Wirbelsäule bewegen. Unten angekommen warten Sie 1-2 Sekunden, beginnen Sie die Aufwärtsbewegung mit dem Becken, rollen Sie sich Stück für Stück nach oben. Im Stand angekommen, ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten, prüfen Sie nun, ob Sie sich wieder in der Ausgangsposition befinden.

**Wiederholungen:** 5-10 mal in Folge

## ÜBUNG 2

### Streckung



#### Ausgangsposition:

- der Stand ist schulterbreit
- die Beine sind locker, aber gestreckt
- das Kinn zieht leicht zum Kehlkopf
- die Schulterblätter ruhen entspannt auf dem Brustkorb
- der Brustkorb ist geöffnet, als würden Sie tief einatmen

**Ausführung:** Stützen Sie die Hände im Becken ab. Die Daumen zeigen zueinander, die Ellenbogen leicht nach hinten. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur fest an und halten Sie die Spannung. Nun schieben Sie das Becken langsam nach vorn und rollen Sie sich vom Becken ausgehend langsam nach hinten. Stützen Sie sich mit den Armen und halten Sie die Spannung. Am Ende der Bewegung legen Sie den Kopf langsam in den Nacken und arbeiten Sie sich langsam an die Endposition heran. Verharren Sie einen Moment in der kompletten Streckung. Richten Sie sich langsam, mit dem Kopf beginnend, wieder in die Ausgangsposition auf und entspannen Sie die Schultern.

**Wiederholungen:** 5-10 mal in Folge

### ÜBUNG 3

#### Seit-Neigung



Führen Sie diese Übung im Anschluss mit der linken Seite, ebenfalls bei 5-10 Wiederholungen aus.

#### Ausgangsposition:

- der Stand ist schulterbreit
- die Beine sind locker, aber gestreckt
- das Kinn zieht leicht zum Kehlkopf
- die Schulterblätter ruhen entspannt auf dem Brustkorb
- der Brustkorb ist geöffnet, als würden Sie tief einatmen
- die Hände liegen seitlich, flach an den Oberschenkeln an

**Ausführung:** Schieben Sie die rechte Hand langsam seitlich am Bein herunter und neigen Sie den Oberkörper zur rechten Seite, der Blick bleibt nach vorn gerichtet. Versuchen Sie den Kopf auf die rechte Schulter zu legen, auch hier bleibt der Blick nach vorne gerichtet. Verharren Sie 1 Sekunde in der Endposition. Rollen Sie nun den Körper von der Hüfte ausgehend wieder in die Ausgangsposition, entspannen Sie die Schultern.

**Wiederholungen:** 5-10 mal in Folge

### ÜBUNG 4

#### Nackenzug Teil 1



**Ausführung:** Bewegen Sie den Kopf in die rechte untere Ecke und schauen Sie dabei über Ihre rechte Schulter nach hinten. Bewegen Sie nun den Kopf auf einer geraden Linie nach rechts oben und schauen Sie dabei in Richtung Decke oder Himmel. Bewegen Sie nun den Kopf diagonal nach links unten und schauen Sie über Ihre linke Schulter nach hinten. Bewegen Sie nun den Kopf auf einer geraden Linie nach links oben und schauen Sie dabei in Richtung Decke oder Himmel. Bewegen Sie nun den Kopf wieder diagonal nach rechts unten

**Wiederholungen:** 5-10 mal in Folge

## ÜBUNG 5

### Nackenbewegung Teil 2



**Ausführung:** Bewegen Sie den Kopf in die linke untere Ecke und schauen Sie über die linke Schulter nach hinten. Bewegen Sie nun den Kopf diagonal in die rechte obere Ecke und schauen Sie dabei in Richtung Decke oder Himmel. Bewegen Sie den Kopf in einer geraden Linie nach rechts unten und schauen Sie über die Schulter nach hinten. Bewegen Sie nun den Kopf diagonal nach links oben und schauen Sie dabei in Richtung Decke oder Himmel. Bewegen Sie den Kopf in einer geraden Linie nach links unten und schauen Sie über die linke Schulter nach hinten.

**Wiederholungen:** 5–10 mal in Folge

## ÜBUNG 6

### Dehnung / Bauchmuskulatur



#### Ausgangsposition:

- legen Sie sich entspannt auf den Rücken
- optional können Sie noch ein aufgerolltes Handtuch o. ä. unter das Gesäß positionieren
- die Beine sind gestreckt

**Ausführung:** Strecken Sie Finger und Zehen soweit es geht, atmen Sie tief in den Brustkorb ein. Heben Sie die Rippen soweit es geht an und spüren Sie den Zug in der Bauchmuskulatur. Versuchen Sie mit den Händen weiter nach oben zu greifen. Versuchen Sie diese Position ca. 60 Sekunden zu halten. Lösen Sie die Spannung langsam auf und kehren wieder in die Ausgangsposition zurück.

**Wiederholungen:** 1–3 mal in Folge

## ÜBUNG 7

### Dehnung / Oberschenkel Rückseite



Führen Sie diese Übung im Anschluss mit dem anderen Bein aus, ebenfalls 1-3 Wiederholungen

#### Ausgangsposition:

- begeben Sie sich auf die Knie
- strecken Sie ein Bein gerade nach vorne aus

**Ausführung:** Bewegen Sie langsam den Oberkörper nach vorn und spüren Sie den Zug auf der Rückseite des Oberschenkels. Halten Sie diese Position ca. 60 Sekunden und richten Sie sich nun langsam mit dem Oberkörper auf.

**Wiederholungen:** 1-3 mal je Bein

## ÜBUNG 8

### Dehnung / Oberschenkel Vorderseite



Die Übung kann durch Erhöhung des hinteren Fußes noch zusätzlich erschwert werden, siehe Bild 2

#### Ausgangsposition:

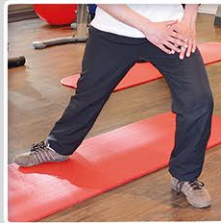
- machen Sie einen großen Schritt nach vorn
- senken Sie nun das hintere Knie bis zum Boden ab
- Der Winkel in der vorderen Kniebeuge sollte größer als 90° sein

**Ausführung:** Halten Sie die Hüfte parallel. Schieben Sie die Hüfte nun nach vorne unten und spüren Sie den Dehnungsreiz auf der Vorderseite des Beines. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Atemzug verstärken Sie die Dehnung ein wenig. Stützen Sie die Arme möglichst auf dem vorderen Knie ab und halten Sie die Dehnposition für ca. 60 Sekunden. Gehen Sie nun langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

**Wiederholungen:** 1-3 mal je Bein

## ÜBUNG 9

### Dehnung / Hüftbeuger Innenseite



Führen Sie diese Übung im Anschluss mit dem anderen Bein aus, ebenfalls 1-3 Wiederholungen

#### Ausgangsposition:

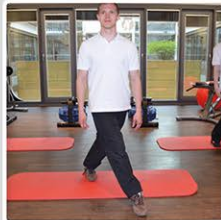
- machen Sie einen großen Schritt mit dem linken Fuß
- drehen Sie den hinteren (rechten) Fuß deutlich nach außen
- beugen Sie das vordere (linke) Knie leicht

**Ausführung:** Schieben Sie Ihr Becken nach vorne und beugen Sie dabei das vordere Knie etwas stärker. Drehen Sie nun die linke Beckenseite langsam nach vorne und spüren Sie den Zug am vorderen linken Rand des Beckens. Verstärken Sie die Dehnung mit der Ausatmung und halten Sie diese Dehnposition für ca. 60 Sekunden. Lösen Sie nun die Position auf und wenden Sie sich der anderen Seite zu.

**Wiederholungen:** 1-3 mal je Bein

## ÜBUNG 10

### Dehnung / Hüftbeuger Außenseite



Führen Sie diese Übung im Anschluss mit dem anderen Bein aus, ebenfalls 1-3 Wiederholungen

#### Ausgangsposition:

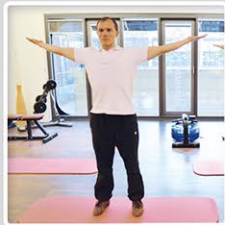
- kreuzen Sie die Beine
- der rechte Fuß steht etwa 30 cm links und oberhalb des linken
- beugen Sie das rechte Knie
- halten Sie das linke Bein weitestgehend gestreckt
- stellen Sie die Arme in der Hüfte ab

**Ausführung:** Beugen Sie nun den Oberkörper zur rechten Seite und spüren Sie den Zug auf der Außenseite der linken Hüfte. Entweder stützen Sie die rechte Hand in der Hüfte ab oder lassen Sie den Arm einfach hängen und verstärken die Dehnung mit der Ausatmung. Achten Sie auf eine geöffnete Haltung im Brustbereich. Halten Sie die Dehnposition für ca. 60 Sekunden und wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Bein.

**Wiederholungen:** 1-3 mal je Bein



## ÜBUNG 11 Dehnung / Brustmuskulatur



### Ausgangsposition:

- der Stand ist schulterbreit
- die Beine sind locker, aber gestreckt
- das Kinn zieht leicht zum Kehlkopf
- die Schulterblätter ruhen entspannt auf dem Brustkorb
- der Brustkorb ist geöffnet, als würden Sie tief einatmen

**Ausführung:** Führen Sie die leicht gebeugten Arme zu einem „V“ nach oben, die Daumen zeigen dabei nach hinten, die Handflächen zum Kopf. Ziehen Sie die Schultern aktiv nach unten (weg von den Ohren). Führen Sie nun die Unterarme nach hinten und spüren Sie den Dehnungsreiz in der Brustmuskulatur. Ziehen Sie das Kinn zum Kehlkopf und führen Sie nun die Arme langsam nach unten. Halten Sie den Blick nach vorne gerichtet. Verstärken Sie nun die Dehnung mit der Ausatmung und halten Sie diese Position für ca. 60 Sekunden.

**Wiederholungen:** 1-3 mal in Folge

## ÜBUNG 12 Dehnung / Nacken



### Ausgangsposition:

- der Stand ist schulterbreit
- die Beine sind locker, aber gestreckt
- das Kinn zieht leicht zum Kehlkopf
- die Schulterblätter ruhen entspannt auf dem Brustkorb
- der Brustkorb ist geöffnet, als würden Sie tief einatmen
- die Arme hängen locker am Körper herunter

**Ausführung:** Schieben Sie mit der linken Hand nach unten zum Boden und ziehen Sie das linke Ohr in Richtung Decke. Der Blick bleibt dabei weiter nach vorn gerichtet. Spüren Sie die Dehnung in der Seite der Halswirbelsäule und halten bzw. verstärken Sie die Dehnung für ca. 60 Sekunden. Senken Sie nun den Blick zu Ihrem rechten Fuß und spüren Sie wie die Dehnung in den Nacken wandert. Halten und verstärken Sie auch diese Position für ca. 60 Sekunden. Lösen Sie langsam die Spannung und fahren Sie mit der Gegenseite fort.

**Wiederholungen:** 1-3 mal je Seite

# TIPPS FÜR DEN ALLTAG

## 1.) *Bewegen Sie sich*

Bewegung hält fit und schützt vor frühzeitigem Verschleiß. Der häufige Wechsel zwischen Bewegung und Ernährung trägt zur ausreichenden Versorgung des Gewebes bei. Besonders Bandscheiben und Gelenkknorpel sind auf den ständigen Wechsel zwischen Be- und Entlastung angewiesen. Durch eine häufige Veränderung der Körperhaltung, wie z.B. Aufstehen während der Büroarbeit, beugen Sie der vorzeitigen Alterung Ihrer Wirbelsäule vor und fördern den Aufbau und Erhalt von Muskel- und Knochenmasse.

## 2.) *Halten Sie den Rücken gerade*

Eine gut ausgebildete Bauch- und Rückenmuskulatur erleichtert die richtige Rückenhaltung. Sie sollten sich bemühen, die physiologische normale Krümmung der Wirbelsäule in allen Körperpositionen beizubehalten. Dies gilt für alltägliche Tätigkeiten, wie z.B. Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, aber auch für unvermeidliche Arbeiten am Boden. Schlechte Haltung bewirkt eine Verstärkung des Hohl- oder Rundrückens und kann so Auslöser vieler Rückenbeschwerden und frühzeitigem Verschleiß sein.

## 3.) *Gehen Sie beim Bücken in die Hocke*

Das Bücken mit gekrümmtem Rücken nimmt uns die Wirbelsäule auf Dauer sehr übel. Besser ist ein Bücken, bei dem Sie durch leichtes „in-die-Hocke-gehen“ eine gerade und damit schonende Rückenhaltung bewahren. Sie werden feststellen, dass beim richtigen Bücken die Hauptbelastung auf den Beinen liegt.

## 4.) *Heben Sie keine schweren Gegenstände*

Bereits das Heben leichter Gegenstände führt zu einer Belastung der Bandscheiben im unteren Wirbelsäulenbereich. Wer bereits einen Bandscheibenschaden hat oder an dauernden Rückenbeschwerden leidet, sollte daher keine schweren Lasten tragen. Ist das Heben von Lasten unvermeidlich, sollte das Gewicht so körpernah wie möglich angehoben werden. Schon die richtige Ausgangsposition mit breit gegrätschten Beinen unmittelbar vor dem zu hebenden Gegenstand, ist entscheidend für eine rückschonende Bewegung in jeder Position.

### 5.) *Verteilen Sie Lasten und halten Sie diese dicht am Körper*

Verteilen Sie Lasten möglichst gleichmäßig. Nehmen Sie lieber zwei kleine Koffer, als einen großen. Benutzen Sie zum Einkaufen lieber zwei kleine Taschen und tragen Sie diese beidseits. Sie erreichen dadurch eine gerade Haltung im Schulterbereich und schonen Ihre Wirbelsäule und Bandscheiben. Auch ein Rucksack ist eine gute Möglichkeit, Lasten möglichst schonend für die Wirbelsäule zu tragen.

### 6.) *Halten Sie beim Sitzen den Oberkörper möglichst gerade*

Die meiste Zeit des Tages verbringen wir überwiegend im Sitzen, sei es am Arbeitsplatz, im Auto, zu Hause oder bei Kindern und Jugendlichen in der Schule. Achten Sie deshalb auf rüchenschonendes und entspanntes Sitzen. Das erzielen Sie bei Beachtung folgender Punkte:

- a) erst mit dem Gesäß an die Rückenlehne, dann mit dem Rücken
- b) die Beine nicht überschlagen

### 7.) *Richtiges Schuhwerk unterstützt die Haltung*

Schuhwerk mit flachen Absätzen entlastet die Wirbelsäule. In einigen Fällen können Schuheinlagen sinnvoll sein. Einlagen sollten flexibel sein, um die natürliche Bewegung des Fußes zuzulassen. Sprechen Sie mit Ihrem Chiropraktor, ob eine Einlage für Sie sinnvoll ist.

### 8.) *Das Portemonnaie gehört nicht in die Hosentasche*

Durch das Tragen des Portemonnaies in der Hosentasche kommt es besonders beim Sitzen im Auto, im Büro oder auf dem Sofa zu einer Schiefstellung des Beckens. Diese bringt Stress in den Bewegungsapparat und stellt besonders für die Wirbelsäule eine besondere Belastung dar.

### 9.) *Tragen Sie keine Taschen über der Schulter*

Weder diagonal noch einseitig, Sie kippen automatisch zur Seite. Tragen Sie sie einfach an der langen Hand. Halten Sie den Kopf zurück! Gerade bei der Büroarbeit entsteht dieses typische Verhalten. Das Resultat sind Probleme in der Halswirbelsäule, Verspannungen in der Schulter, Schulterschmerzen bis hin zu Missempfindungen in den Fingern. Nehmen Sie regelmäßig den Kopf zurück, als ob Sie ein Doppelkinn machen wollen.

### 10.) *Schlafsituation optimal gestalten*

Jeder hat über den Lauf seines Lebens eine Vorliebe für eine bestimmte Schlafposition entwickelt. Diese gilt es zu optimieren, denn egal wie diszipliniert auch immer wir sein mögen, unser Schlaf geschieht zu großen Teilen unbewusst. Aus diesem Grund gilt für Rückenschläfer ein möglichst flaches Kissen zu verwenden, um die natürlichen Krümmungen in der Wirbelsäule vor allem im Nacken beizubehalten. Für Seitenschläfer sollte das Kissen optimaler Weise den Abstand zwischen Matratze und Kopf ausfüllen. Und die Gruppe der Bauchschläfer sollte möglichst auf ein Kissen verzichten oder dieses unter die Brust legen um den Nacken während der Nacht zu entlasten.

### 11.) *Bewegung ist der Schlüssel*

Sinnvolle sportliche Betätigung ist gerade für Menschen mit Rückenbeschwerden sehr empfehlenswert. Jede Art von Bewegung ernährt die Bandscheiben und kräftigt Muskeln, Sehnen und Bänder. Besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur geben der Wirbelsäule Stabilität und balancieren sie in optimaler Stellung aus. Beispielsweise wird beim Schwimmen die Wirbelsäule entlastet und dennoch arbeitet die Muskulatur sehr vielseitig. Auch Laufen und Skilanglauf sind ein gutes Training für die Muskulatur und stärken Herz und Kreislauf. Sport und Gymnastik sollten jedoch nur wirbelsäulengerecht betrieben werden.

### 12.) *Trainieren Sie Ihre Wirbelsäule täglich*

Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik sollte genauso zum Alltag gehören, wie das Zähneputzen. Eine Anleitung für die richtigen Übungen halten Sie hier in Händen. Führen Sie diese Übungen regelmäßig mehrmals pro Woche durch und Sie erhalten sich die Elastizität und Flexibilität, die Ihre Wirbelsäule im Alltag benötigt.

RÜCKENZENTRUM



BLEIBEN SIE "AUF KURS" - MIT BALANCE



**BALANCE**

RÜCKENZENTRUM ABC STRASSE

WWW.BALANCE-RZM.DE