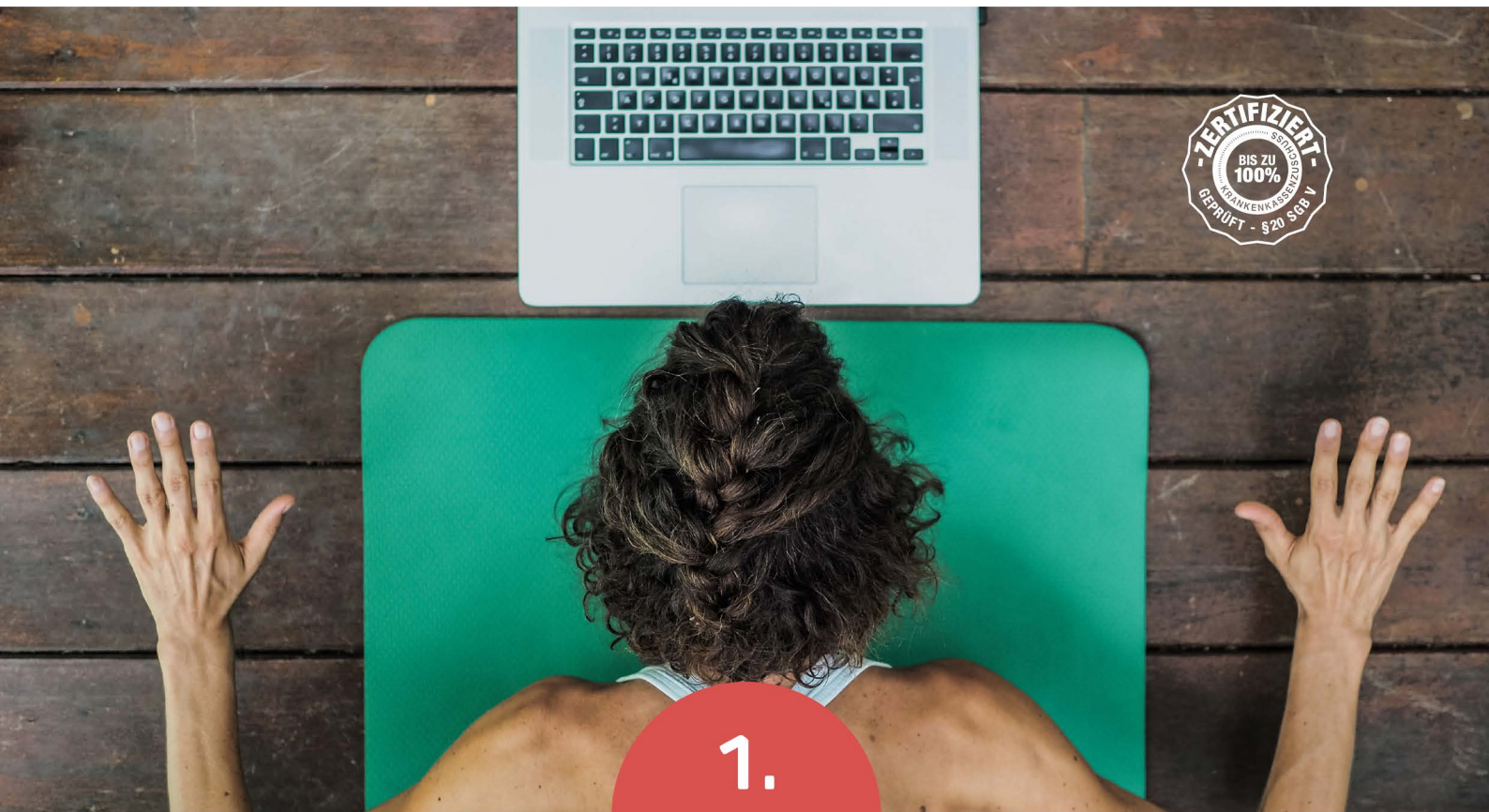


BALANCE 

Rückenkurs
„Rücken KRAFT“
(Kräftigung) - Onlinekurs -



1.
KURS-
EINHEIT

Fokus – Die Lendenwirbelsäule

Dein Begleitmaterial zum Onlinekurs

Mit Kräftigungsübungen, die sich leicht in Deinen Alltag integrieren lassen.



Die Lendenwirbelsäule



In unserer ersten Kurseinheit beschäftigen wir uns mit dem Gelenk-für-Gelenk-Ansatz und Du lernst, wie sich Mobilität und Stabilität deiner Gelenke auf Deinen gesamten Körper auswirken. Wir beginnen mit Übungen für den gesamten Körper mit Fokus auf die stabilisierende Muskulatur der Lendenwirbelsäule.

Die Strukturen unseres Körpers beeinflussen sich gegenseitig. Einige Gelenke bzw. Strukturen müssen sehr stabil sein, weil auf ihnen hohe Kräfte wirken, wie z.B. unsere Lendenwirbelsäule. Stabil heißt nicht steif und unbeweglich, stabil heißt, dass wir diese Strukturen sehr gut muskulär absichern müssen, um sie zu belasten.

Andere Strukturen wiederum müssen sehr mobil sein, damit gesunde und vollständige Bewegungsamplituden gewährleistet werden, wie zum Beispiel unsere Brustwirbelsäule.

Sind mobile Strukturen nicht mobil, wird diese Mobilität zwangsweise von anderen Strukturen übernommen. Genau das gleiche tritt ein, wenn die notwendige Stabilität nicht vorhanden ist, sie wird

von Strukturen übernommen, die dafür nicht konzipiert sind, was zu einem schnelleren Verschleiß dieser Strukturen führt.

Unsere Lendenwirbelsäule müssen wir gut stabilisieren, das passiert vor allem mit unserer Rumpf- und Gesäßmuskulatur. Im Stand und beim Tragen von schweren Gegenständen müssen wir unsere Lendenwirbelsäule vor einer Überstreckung, also vor einem Hohlkreuz schützen.

Beim nach vorne Neigen und Aufheben von schweren Lasten müssen wir vermeiden, dass sich unsere Lendenwirbelsäule zu stark krümmt. Dabei geht es nicht nur um Kraft, sondern auch um Koordination und Technik.

3

Basisübungen für stabile Gelenke

- Übung 1 - Beckenheben einbeinig (dynamisch)



So gehts: Lege Dich auf den Rücken, ein Bein ist aufgestellt mit der Ferse möglichst nah am Gesäß. Das andere Bein ist gestreckt angehoben (90° Hüft- und Kniewinkel). Die Arme liegen dabei seitlich neben dem Körper. Jetzt hebst Du kontrolliert Dein Becken vom Boden ab bis die Hüfte vollständig gestreckt ist. Beim Absenken des Beckens achtest Du darauf, dass Du am untersten Punkt den Boden nur leicht berührst, sodass Du die Spannung nicht verlierst.



Pro Seite 10 Wiederholungen und führe die Übung insgesamt 3 mal je Seite durch. Zwischen den Durchgängen machst Du 30 Sekunden Pause.

**Diese Übung trainiert die
Gesäßmuskulatur.**



- Übung 2 -
Käfer einbeinig



So gehts: Start ist in Rückenlage, Dein rechtes Bein ist aufgestellt und 90° gebeugt, Dein rechter Arm liegt seitlich neben dem Körper. In der Ausgangsposition ist Dein linkes Bein angehoben und gebeugt, der Ellenbogen Deines gebeugten linken Armes drückt leicht gegen Deinen linken Oberschenkel. Jetzt streckst Du sowohl den linken Arm als auch das linke Bein und senkst beides kontrolliert bis kurz über den Boden ab. Kurz über dem Boden kehrst Du die Bewegung um und gehst kontrolliert zurück in die Ausgangsposition. Drücke Deine Lendenwirbelsäule leicht auf den Boden, während der ganzen Übung verlierst Deine Lendenwirbelsäule nie den Kontakt zum Boden. Dein Kopf ist dabei leicht angehoben, mache ein leichtes Doppelkinn, als würdest Du einen Tennisball zwischen Kinn und Brustkorb einklemmen.



Wiederhole die Übung 10 mal und wechsle dann die Seite. Führe sie 3 mal auf jeder Seite durch. Zwischen den Durchgängen machst Du 30 Sekunden Pause.

Diese Übung trainiert die Bauchmuskulatur.

- Übung 3 -
Kreuzheben mit Armen



So gehts: Stelle Dich aufrecht hin. Deine Füße sind schulterbreit geöffnet, die Knie sind ganz leicht gebeugt, der Brustkorb ist aufgerichtet (stolz) und die Arme hängen gestreckt vor dem Körper so dass die Handrückseiten Deine Oberschenkel berühren. Schiebe jetzt die Hüfte nach hinten und neige dabei den gestreckten Oberkörper nach vorne. Deine Handrückseiten gleiten dabei an den Oberschenkeln nach unten bis der Oberkörper parallel zum Boden nach vorne geneigt ist. In dieser Position öffnest Du Deine Arme, die Handflächen zeigen dabei nach vorne und die Daumen zeigen zur Decke. Öffne Deine Arme soweit bis sich die Schulterblätter berühren, der Brustkorb ist dabei immer noch aufrecht (stolz). Schließe Deine Arme wieder, bis die Handrückseiten wieder die Beine berühren und richte Dich wieder kontrolliert in die Ausgangsposition auf.



Wiederhole die Übung 10 mal in 3 Durchgängen. Zwischen den Durchgängen machst Du 30 – 45 Sekunden Pause.

Diese Übung trainiert den Rückenstrecker und die obere Rückenmuskulatur.