

## Hausübungsprogramm – Rückenfit

### Rückenlage

Grundspannung (vor jeder Übung aufbauen)

- Beine nacheinander anstellen, Füße und Knie hüftbreit auseinander
- Füße hochziehen, Fersen in Boden stemmen
- Bauch und Gesäß anspannen, Rücken auf Unterlage spannen
- Arme neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen zur Decke
- Schulterblätter nach hinten/unten ziehen
- leichtes „Doppelkinn“ machen, damit HWS gestreckt wird
- Kopf und Schultern nach oben anheben, sodass die Bauchmuskeln anspannen, die Arme schweben über dem Boden

**Wichtig:** Bitte immer ohne Schwung arbeiten und die Grundspannung fest halten ohne ins „Wackeln“ zu kommen!

Übungen - Bauchmuskulatur (alle mit o.g. Grundspannung)

1. Wechselseitig die Fersen 1 – 2 cm vom Boden abheben
2. Im Wechsel die Beine nach vorn ausstrecken, jeweils knapp über dem Boden halten
3. Ein Bein nach vorn austrecken, kleine / große Kreise durchführen, wechselseitig
4. Mit dem Oberkörper weiter nach oben aufrollen (10 Wdh.)
5. Oberkörper im Wechsel in Seitneige bewegen (Arme wechselseitig nach unten herausziehen)
6. Beine in Tischposition (siehe Bild) heben und halten
7. Beine in Tischposition halten und diagonal mit der Hand gegenspannen, wechselseitig
8. Beine in Tischposition halten, Handinnenflächen zeigen zum Boden + kraftvolle Schläge aus dem Schultergelenk heraus



**Dehnung:** Arme über den Kopf nehmen, Beine ausstrecken → Langstrecken + Bauchatmung

Übungen – Bridging

(alle Übungen mit o.g. Grundspannung durchführen, Kopf + Schultern + Arme bleiben am Boden)

1. Gesäß/Becken von der Matte anheben + halten, dann langsam – Wirbel für Wirbel wieder absenken
2. Gesäß/Becken anheben, Rückweg in 3 - 6 Etagen mit je 4sec Haltemomenten einteilen
3. Dynamische Muskelarbeit: fortlaufend Gesäß heben und senken

**Dehnung:** Piriformisdehnung, Oberschenkelrückseite



**Bauchlage**

Grundspannung (vor jeder Übung aufbauen)

- Fußspitzen aufstellen, die Beine hüftbreit auseinander
- Knie strecken
- Bauch und Gesäß anspannen
- Arme in U – Halte neben dem Kopf schweben lassen, Schulterblätter nach hinten/unten ziehen
- leichtes „Doppelkinn“ machen, damit HWS gestreckt wird – Blickrichtung Boden, der Kopf schwebt ebenfalls über dem Boden



Übungen (alle mit o.g. Grundspannung)

1. Die Arme wechselseitig nach vorn in die Streckung schieben
2. Ein Arm gestreckt nach vorn, Zweiter Arm gestreckt an der Hüfte – fließender Seitenwechsel im großen Bogen über die Seite
3. Beide Arme nach vorn austrecken und in V – Halte halten
4. Im Wechsel die Füße von der Matte anheben (Wichtig: das Bein gestreckt aus der Hüfte heraus anheben; Steigerung: Arme in V-Halte)

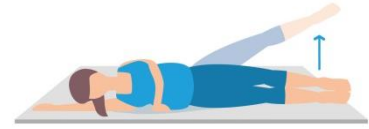
**Dehnung:** Päckchenlage, Kindsposition

Physiotherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Becker, Steffi
QD_2.2.17_9_Hausübungsprogramm – Rückenfit	Version: 03 – 16.01.2024	Seite 1 von 2

## Seitlage

### Grundspannung

- Körper liegt in einer Linie
- beide Beine gestreckt übereinander, Füße heranziehen
- Bauch + Gesäß fest anspannen → LWS gerade
- Taillendreieck nach innen/oben ziehen
- Schulterblätter nach hinten/unten ziehen
- Kopf auf unterem Arm ablegen
- leichtes „Doppelkinn“ machen, damit HWS gestreckt wird
- oberer Arm stützt vor dem Körper ab (Steigerung: Arm auf Körper ablegen)



**Wichtig:** Der Körper/das Becken darf nicht nach hinten/vorn kippen.

### Übungen (alle mit o.g. Grundspannung)

→ zwischen den Übungen das Bein lockern und austreichen

1. Oberes Bein heben und senken (nicht ablegen) → 10 Wdh.
2. Oberes Bein mit 3 Haltemomenten heben und senken → 10 Wdh.
3. Oberes Bein auf Hüfthöhe heben – gestrecktes Bein vor und hinter dem Körper auftippen
  - a) Fußspitze vor dem Körper, Ferse hinter dem Körper
  - b) Ferse vor dem Körper, Fußspitze hinter dem Körper
4. Oberes Bein auf Hüfthöhe anheben + gesamten Bein kreisen (kleiner + große Kreise)

**Wichtig:** Bei allen Übungen ohne Schwung arbeiten, jederzeit die Grundspannung halten.

**Dehnung:** C – Lage re./li.

## Sitz

### Grundspannung

- Beine hüftbreit aufstellen
- Bauch + Gesäß anspannen, LWS aufrichten, Schultern nach hinten/unten ziehen
- leichtes „Doppelkinn“, damit HWS gestreckt wird
- Theraband (TB) schulterbreit fassen (je enger desto schwerer)



**Wichtig:** Zielführend ist langsames Arbeiten mit dem TB in die Hin- und Rückbewegung, dabei Gelenke nicht überstrecken (Gelenkschutz\*).

### Übungen (jeweils 5 Wdh.)

1. TB auf Brusthöhe halten + TB auseinanderziehen + in Ausgangsposition zurück
2. TB hinter Kopf halten + TB auseinanderziehen + in Ausgangsposition zurück
3. TB über Kopf (Arme gestreckt\*) + TB auseinanderziehen + in Ausgangsposition zurück

→ Übungen 1 – 3 in Steigerung:

- a) Mit geradem Rücken nach vorn lehnen
- b) Mit geradem Rücken (ohne Hohlkreuz!!!) nach hinten lehnen

(Diese Übungen sind auch in statischer Form mit Handtuch möglich.)

4. Li. Hand hält TB am li. Oberschenkel fest – re. Hand zieht das TB nach rechts oben, über den Kopf + in Ausgangsposition zurück, Seitenwechsel
5. Sitz auf dem TB, Zug mit fast gestreckten Armen Richtung Decke (TB wird an den Enden gefasst, die Handinnenflächen zeigen nach vorn) + in Ausgangsposition zurück

**Dehnung:** Schulter– Nacken – Dehnungen

**Viel Spaß beim Üben! 😊**

Physiotherapie	Informationen für Patienten	Formularverantwortlicher: Becker, Steffi
QD_2.2.17_9_Hausübungsprogramm – Rückenfit	Version: 03 – 16.01.2024	Seite 2 von 2