

# Holsing*vital*

## Leitfaden

Rückenschule +  
Wirbelsäulengymnastik +  
Stretching



langsam nähert sich das Ende Ihres Aufenthaltes in unserem Hause. Die vergangenen Wochen waren sicher mit zahlreichen neuen und oft verwirrenden Eindrücken angefüllt, die zum Teil erst zu Hause überdacht und geordnet werden können. Manche Gedanken werden dabei verloren gehen, andere hingegen werden sich festigen und zum Bestandteil der heimischen Routine werden.

Als Hilfestellung möchten wir Ihnen einen Leitfaden mit an die Hand geben, um den Start in ein Leben mit weniger Rückenbeschwerden zu erleichtern.

Zur Gesunderhaltung und Verbesserung der körperlichen Fitness ist die Bewegungstherapie nach heutiger Erkenntnis nicht mehr wegzudenken. Dies gilt besonders bei Rückenproblemen, denn die moderne, hochtechnisierte und überwiegend bewegungsarme Lebensweise stellt eine große Belastung für die Wirbelsäule dar und verlangt nach einem Ausgleich.

Das vorliegende Heft erinnert Sie an die wichtigsten Übungen und Inhalte der Rückenschule, der Wirbelsäulengymnastik und des Stretchings. Dabei sollte das Büchlein nicht etwa nur einen

festen Platz im Bücherregal finden, sondern vor allem die Inhalte angewendet und fortlaufend geübt werden. Vielleicht findet das Heft ja auch den Weg in die Hände anderer Interessenten, sodass die Anregungen gemeinsam gelernt und geübt werden können. Sie wissen ja, gemeinsam geht alles besser!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Durchführung der Übungen und einen anhaltenden, gesundheitlichen Erfolg!

Ihre Familie Holsing und die Mitarbeiter von HolsingVital

P.S. „Ich habe keine Zeit“, gibt es so gut wie nie! Trägheit, Bequemlichkeit, Faulheit, unsere Gewohnheiten, mangelnde Flexibilität und Phantasie machen uns zu Sklaven unserer eigenen Freizeit.

**Das heißt: „Wer will, der kann immer etwas ändern!“**

## I. Das Sitzen:

Sitzen wird als die am meisten die Wirbelsäule belastende Haltung beschrieben. Es ist belastender als Stehen und vor allem als Liegen.

Was können wir dem Rücken also anbieten, um ihn beim Sitzen zu entlasten:

- **Dynamisch Sitzen**, d.h. regelmäßig aufstehen und sich kurz bewegen oder ein dynamisches Hilfsmittel (z.B. Luftkissen) nutzen
- Zwischendurch im Stehen „arbeiten“ (Stehpult!)
- Einen vernünftigen Stuhl/Sitz benutzen mit einstellbarer Sitzhöhe, ergonomischer Rückenlehne, verstellbarer Sitztiefe und -neigung, evtl. Armlehnen zur Entlastung der Schultern und des Nackens, dazu natürlich auch einen höhenverstellbaren Schreibtisch
- Die richtige Haltung einnehmen d.h.:
  1. Füße unter die Knie fest auf den Boden stellen, die Fußspitzen zeigen nach vorne und leicht nach außen
  2. Beine hüft- bis schulterbreit auseinanderstellen, die Sitzhöhe sollte etwas höher sein als die Kniehöhe
  3. das Becken leicht nach vorne kippen, dadurch richtet sich der Rücken auf, der Bauch wölbt sich etwas vor, der Brustkorb hebt sich, die Schultern ziehen nach hinten („Zahnradmechanismus“) und
  4. zum Schluss die Halswirbelsäule strecken (ein leichtes Doppelkinn machen)

**Es gilt: Die Grundvoraussetzung für einen aufrechten Sitz ist die richtige Einstellung des Beckens**
- den Rücken fit halten, z.B. durch mehr Sport

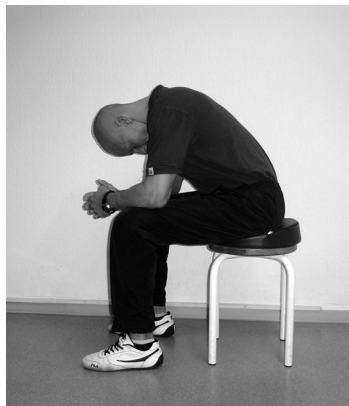
**Beachte:** Die richtige Sitzhaltung ist wichtig, aber es gilt der Grundsatz: Selbst die beste Sitzhaltung darf keine Dauerhaltung sein. Je mehr verschiedene Sitzhaltungen eingenommen werden, umso besser für die aktiven und passiven Strukturen der Wirbelsäule.

Zur Erinnerung noch ein paar einfache Hilfsmittel für sitzende Tätigkeiten:

- Sitzkeil
- Sitzball (Pezzi-Ball)
- Luftkissen für den Stuhl (Dyn-Air-Kissen) bzw. Pendelhocker
- Lordosekissen
- Stehpult
- Kniestuhl

Neben den Hilfsmitteln gibt es aber auch die Möglichkeit eine so genannte Entlastungshaltung im Sitzen einzunehmen:

1. Die hintere Sitzhaltung: den Oberkörper um ca. 45° zurückneigen, Lendenwirbelsäule mit einem Kissen unterlagern, den Kopf an einer Kopfstütze ablegen und die Beine etwas hochlagern.
2. Der Kutschersitz (s. u.)



3. Das Aushängen, hierbei stützt man sich mit den Armen an der Sitzfläche oder den Armlehnen des Stuhls ab und errichtet zusammen mit dem Schultergürtel eine Art Brücke, an der sich die Wirbelsäule aushängen kann.

## Richtiges Aufstehen und Hinsetzen auf einen Stuhl:

**Aufstehen:** Die Beine in Schrittstellung, das Gesäß ganz dicht an die vordere Sitzkante schieben, jetzt den Oberkörper gerade nach vorne neigen, sich mit dem hinteren Bein abdrücken und das vordere Bein strecken, oder  
beide Beine nebeneinander, die Hände auf die Oberschenkel abstützen und dann über beide Beine gleichzeitig hochkommen

**Hinsetzen:** Der gleiche Vorgang verläuft in umgekehrter Reihenfolge, d.h. dicht am Stuhl in Schrittstellung stehen (oder schulterbreit mit parallelen Füßen), die Knie- und Hüftgelenke beugen, den Schwerpunkt langsam nach unten verlagern und mit dem Po die Sitzfläche suchen. Dabei jede ruckartige Bewegung vermeiden.

## II. Das Liegen und Schlafen

Die erste Frage in diesem Zusammenhang ist: Wofür brauchen wir überhaupt den Schlaf?

**Antwort:** Zur Regeneration, Erholung, Entspannung von Körper, Geist und Seele. Im Besonderen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, des Herz-, Kreislaufsystems, der Atemorgane, des Gehirns sowie des Immunsystems.

Ist der Schlaf nachts gestört oder auch zu kurz, werden lebenswichtige Prozesse gestört oder gar unterbunden und der Körper kann sich nicht ausreichend erholen.

Krankheiten können die möglichen Folgen von dauerhaftem Schlafentzug sein.

6 - 8 Stunden Schlaf sollten es möglichst pro Nacht sein!

### Ursachen für Schlafstörungen:

- Lichtverhältnisse (zu hell)
- Lärm / Geräusche (zu laut)
- Stress / psychische Belastungen
- Schmerzen / Krankheit
- Raumtemperatur / Raumklima
- Bettunterlage (Matratze, Lattenrost)
- Alkoholgenuss
- Späte Mahlzeiten
- Medikamente
- Und vieles mehr...

Sind die individuellen Ursachen erkannt, kann man nun daran gehen und sie ändern.

Sollten Rückenschmerzen die Hauptursache für Schlafstörungen sein, bietet meist die Anschaffung einer neuen Matratze und/oder eines Lattenrostes die beste Lösung.

Wie finde ich aber für meine Körperform und mein Körpergewicht eine ideale Einheit aus Matratze und Lattenrost?

- Wie folgt:
1. Nur in einem Betten-, Matratzenfachgeschäft kaufen
  2. Eingehende Beratung durch das Fachpersonal
  3. Probeliegen auf verschiedenen Bettvarianten
  4. Probeschlafen (10 – 14 Tage) zu Hause!

**Hinweis:** Bei Paaren sollte jeder der Partner individuell seine Matratze aussuchen!

Ein anderer Aspekt beim Bett wäre noch die Betthöhe! Das Bett sollte **im Sitz auf der Bettkante** wenigstens so hoch sein wie ein normaler Stuhl um rückenfreundlich aufstehen zu können.

**Hinlegen:** Aus dem Sitz auf der Bettkante mit gerader Wirbelsäule und Unterstützung der Arme auf die Seite legen und dabei **gleichzeitig** die Beine seitlich hochheben. Jetzt aus der Seitenlage „en bloc“ (= zeitgleich mit Schulter und Becken) auf den Rücken drehen.

**Aufstehen:** Am besten vor dem Aufstehen ein wenig Gymnastik im Bett machen, z.B. Recken, Strecken, Räkeln um den gesamten Körper ein wenig zu stimulieren. Danach in Rückenlage die Beine anwinkeln und wieder „en bloc“ auf die Seite drehen. Jetzt den Oberkörper mit dem unteren Ellenbogen und der oberen Hand unterstützen, die Beine über den Bettrand heben und gleichzeitig mit gerader Wirbelsäule in den Sitz kommen. Ideal wäre es, wenn der Rumpf und die Beine zeitgleich in die Senkrechte kommen.

### Entlastende Liege- und Einschlafpositionen,

- a) **In Rückenlage:** z.B. Schaumstoffrolle in die Kniekehle legen; kleine oder große Stufenlagerung mit einem Schaumstoffwürfel o.ä.
- b) **In Seitlage:** Anwinkeln beider Beine; ein kleines Kissen zwischen die Knie legen; nur das obere Bein anwinkeln und dieses mit einem festen ca. 20 cm dicken Schaumstoffkissen unterlagern
- c) **In Bauchlage:** Festes Kissen unter den Bauch legen, um den Rücken zu entlasten

**Generell gilt:** Die Bauchlage vermeiden und die Rücken- und Seitlage bevorzugen.

**Tipp:** Patienten mit Halswirbelsäulen- und Schulterproblemen sollten in Zukunft ein spezielles Halswirbelsäulenkissen benutzen.

## Das Stehen

Der aktive, rückengerechte Stand wird wie folgt beschrieben:

- Füße hüftbreit auseinanderstellen, das Körpergewicht befindet sich auf der Mitte der Füße
- Beide Knie etwas beugen
- Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht anspannen, um das Becken zurückzukippen (Ziel: Abflachung des Hohlkreuzes in der Lendenwirbelsäule)
- Schultern leicht zurückziehen und die Arme locker an den Seiten hängen lassen (Brust raus!)
- Kopf ohne großen Kraftaufwand ausbalancieren, ein leichtes Doppelkinn einstellen. FERTIG!

Schlecht wird die Haltung dann, wenn das Körpergewicht im Stand entweder:

- a) zu weit auf die Fersen verlagert wird (der Oberkörper neigt sich nach hinten) oder
- b) zu weit auf die Zehenspitzen gelangt (der Oberkörper verlagert sich etwas nach vorne!) oder
- c) das Körpergewicht einseitig auf einem Bein abgestützt wird.

Entlastung bei stehenden Tätigkeiten kann zum Teil über spezielle Hilfsmittel erlangt werden. Erwähnenswert sind hierbei:

- Stehhilfen
- Richtige Schuhe, sie sind unser **wichtigstes Kleidungsstück!**
- Fußbänkchen zum Hochstellen eines Fußes
- Matten zur Verbesserung der Bodenelastizität (weicher Untergrund, Luftpolstermatten o.ä.)

Bei längerem Stehen sollte man sich zudem öfters anlehnen oder den Oberkörper abstützen. Außerdem sind schlechte Schuhe, insbesondere mit hohen Absätzen zu vermeiden. Am besten hilft allerdings kurzzeitiges Umhergehen, um die Wirbelsäule zu entlasten.

## Das Gehen

Auch beim Gehen ist das Schuhwerk von großer Bedeutung. Bitte beachten Sie beim Kauf neuer Schuhe folgende Aspekte:

1. Die Passform (Länge + Weite!!)
2. Die Absatzhöhe (möglichst ohne Absatz!!)
3. Das Fußbett
4. Eine elastische Sohle für eine gute Abrollbewegung und
5. Eine dämpfende Sohlenkonstruktion um die körpereigene Dämpfung zu unterstützen.

Außerdem sollten Sie häufig die Schuhe wechseln und daheim viel barfuss laufen, um die Fußmuskulatur stetig zu trainieren.

Für eine gute Haltung beim Gehen achten Sie auf ein **zügiges Tempo**, heben Sie den Kopf, strecken Sie den Rücken durch und nehmen Sie die Hände aus den Taschen, damit die Arme locker mitpendeln können. Durch ein höheres Gehtempo wird die gesamte Rumpfmuskulatur deutlich aktiver und fördert damit wie von selbst die Aufrichtung.

## Das Laufen

Laufen wird gerne als zu hohe Belastung für den Rücken oder andere Körperbereiche angesehen. Dabei gilt heute: Laufen ist kerngesund, es sei denn:

1. Man hat hohes Übergewicht
2. Die Beinachsen sind nicht harmonisch (O-Beine, X-Beine!!) und die Gelenke vielleicht schon schmerzhaft
3. Die Wirbelsäule ist stark verkrümmt, z.B. durch eine starke Skoliose
4. Beim Laufen entstehen an der Wirbelsäule Schmerzen, die selbst bei gut dosiertem Trainingsaufbau nicht vermieden werden können.

Um zu Laufen braucht es nur ein bisschen Mut und ein paar vernünftige Jogging-Schuhe. Wenn sie lange nicht gelaufen sind, fangen Sie mit

3 x in der Woche Training an (jedem 2. Tag),  
Laufen Sie sehr langsam 10 x 2 Minuten  
mit jeweils 1-2 Minuten Gehpause dazwischen.

In jeder weiteren Woche steigern Sie den Laufumfang um jeweils 1 Min., später auch um 2 Min., bis Sie eine halbe Stunde am Stück langsam laufen können.

Viel Spaß dabei, es gibt nichts einfacheres und preiswerteres als Laufen für die Gesundheit.

Copyright: HolsingVital GmbH  
Kopieren und Veröffentlichen nicht zulässig

### Das Bücken

Sie haben in der Rückenschule 4 verschiedene Varianten des Bückens kennen gelernt:

1. In die Hocke gehen, der Rücken ist sehr schön gerade, aber die Knie sind stark gebeugt (negativ für die Knie!)



2. Aus der Schrittstellung mit gebeugten Knien



3. Einseitiger Kniestand



4. Die Standwaage



Hilfsmittel in diesem Zusammenhang waren:

- Kehrblech mit Handfeger und langen Stielen
- Die Greifzangen für ältere Personen.

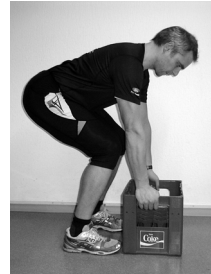
Copyright: HolsingVital GmbH  
Kopieren und Veröffentlichen nicht zulässig

## Das Heben

Das richtige Heben von Lasten wird in 2 richtige Typen unterschieden:

1. Der vertikale Bücktyp, der in die Hocke geht (Achtung: Starke Kniebeugung!)

2. Der horizontale Bücktyp (siehe Foto), der die Knie beugt und dabei den Oberkörper ca. 30-60° gestreckt nach vorne beugt.



Das zu hebende Gewicht sollte immer möglichst nahe am Körper gehalten werden, um die entstehenden Hebelkräfte zu minimieren. Das Anheben erfolgt durch **gleichzeitiges** Strecken der Knie- und Hüftgelenke und Aufrichtung des Oberkörpers. Bei unförmigen und größeren Gegenständen oder sehr schweren Lasten sollte man sich außerdem nicht zu schade sein, jemanden um Hilfe zu bitten oder ein Hilfsmittel zu nutzen. Ein weiterer Grundsatz beim Anheben und Absetzen lautet: Immer frontal zum Gewicht arbeiten und nicht beim Absetzen der Last den Rumpf verdrehen.

## Das Tragen

Wie beim Heben ist auch beim Tragen wichtig, das Gewicht möglichst dicht am Körper zu halten. Eine Rücklage beim Tragen ist zu vermeiden, genauso wie einseitiges, einhändiges Tragen.

Lange Gegenstände können gut auf einer Schulter getragen werden, aber bitte Vorsicht, nicht zu stark auf eine Seite neigen!

Jetzt noch ein paar Tipps für den Alltag:

- beim Einkaufen lieber 2 kleine statt eine große Tasche nutzen
- Taschen oder Koffer mit Rollen einsetzen
- Einen Rucksack benutzen, er zentriert die Last am Körper
- Lieber 2 mal mit leichten Lasten gehen, statt einmal mit sehr hohem Gewicht
- Vorhandene Hilfsmittel am Arbeitsplatz oder zu Hause **tatsächlich** einsetzen

So, das waren sie also, die wichtigsten rückengerechten Verhaltensweisen für Ihre Wirbelsäule. Kommen wir nun zum zweiten, mindestens genauso wichtigen Teil für einen gesunden Rücken:

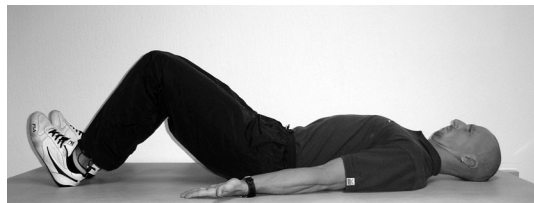
## DIE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Der praktische Teil unseres Programms gliedert sich in zwei Bereiche:

- a. Stabilisierende, kräftigende Übungen, und
- b. beweglichmachende, mobilisierende Übungen, das sogenannte Stretching.

Wir beginnen mit den Kräftigungsübungen. Bitte achten Sie beim Üben auf Ihre Atmung. Sie sollte ruhig und gleichmäßig fließen. Nach jedem Durchgang sollte eine ca. 30 Sekunden lange Pause eingehalten werden.

### 1. Ganzkörperspannungsübung für die Körperwahrnehmung



#### Beachte:

- beide Beine anstellen
- Fußspitzen hochziehen
- Fersen in den Boden stemmen
- Lendenwirbelsäule (=LWS) auf die Matte drücken
- Schulterblätter an die Wirbelsäule (=WS) ziehen
- Arme seitlich neben dem Körper, mit dem Handrücken zur Matte fest in den Boden drücken
- Hinterkopf bleibt auf der Matte, dabei leichtes Doppelkinn

**Diese Ganzkörperspannung 3 - 5 x 20 Sekunden halten, dabei gleichmäßig atmen.**

## 2. Bridging für Gesäß-, Rücken-, Oberschenkelmuskulatur

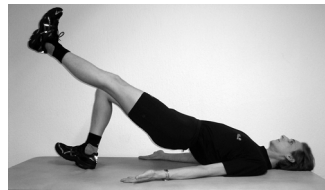
### Beachte:

- Beine anstellen
- Fußspitzen hochziehen
- das Gesäß hochdrücken



### 4 Varianten:

- Das Gesäß 3 x 20 Sekunden oben halten
- 10 - 20 x auf und ab mit dem Po, ohne den Boden zu berühren auch 3 Durchgänge
- Po hoch und oben halten, dabei auf der ganzen Sohle gehen ca. 20 Schritte, 3 Durchgänge
- Po hoch und oben halten, im Wechsel ein Bein in der Luft ausstrecken, aber die Oberschenkel parallel halten, 10 – 20 Wdh. 3 Durchgänge (siehe Foto!)



## 3. Bauchtraining gehalten (isometrisch), schräge Bauchmuskeln

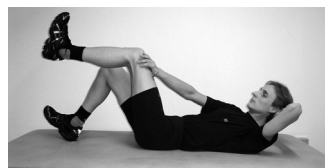
### Beachte:

- Kopf kann liegen bleiben
- Ein Bein anstellen
- Ferse in den Boden stemmen
- Ein Bein angewinkelt in der Luft
- Fußspitze zur Nase ziehen
- Hände auf den Oberschenkel und andrücken



**Je Oberschenkel 3 x 15 Sekunden Spannung halten - WEITERATMEN nicht vergessen!**

**Variante:** Grundposition s.o. dazu diagonale Hand auf das Knie drücken – Kopf und Schultern anheben – freie Hand stützt den Nacken. **Je Oberschenkel 3 x 15 Sekunden Spannung halten - PAUSE nicht vergessen!**



Copyright: HolsingVital GmbH  
Kopieren und Veröffentlichen nicht zulässig

## 4. Bauchtraining dynamisch, gerade Bauchmuskeln

### Beachte:

- Angewinkelte Beine
- Fersen in den Boden stemmen
- Hände hinter den Kopf
- Ellenbogen nach außen
- Langsam Kopf und Schultergürtel Richtung Decke anheben
- AUSATMEN
- Und wieder abrollen
- EINATMEN

**3 x 10 Wiederholungen**



**Variante:** Alles wie oben, aber die Beine in der Tischchenstellung,  
**3 x 10 Wiederholungen**

Ausgangsstellung



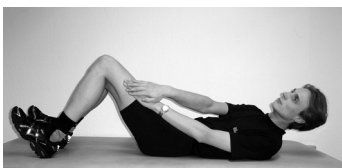
Endstellung



**Achtung:**  
Kopf nicht  
zu stark  
zur Brust  
ziehen!

## 5. Bauchtraining dynamisch, schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung



Endstellung



### Beachte:

- Beine angestellt
- Fersen in den Boden stemmen
- beide Arme gleichzeitig im Wechsel rechts und links außen an beiden Oberschenkeln vorbeiführen
- Schultern kommen mit hoch

**Ca. 3 x 10 - 20 Wiederholungen**

Copyright: HolsingVital GmbH  
Kopieren und Veröffentlichen nicht zulässig

## 6. Seitstütz für die seitliche Rumpfmuskulatur

### Beachte:

- Auf den Unterarm aufstützen
- Gesäß hochdrücken
- Schulterblätter an die WS ziehen
- Brust raus
- Becken vorschieben

### Varianten:

- gehalten 3 x 20 - 30 Sekunden
- wie a. aber mit kopfwärts gestrecktem Arm
- wie b. aber mit zusätzlich gestrecktem oberem Bein
- dynamisch das Becken auf und ab wandern lassen



## 7. Rückenmuskulaturtraining in Bauchlage

### Beachte:

- Bauchlage
- Fußspitzen aufstellen
- Knie durchstrecken
- Po anspannen
- Kopf schwebt ca. 5 cm über dem Boden
- Doppelkinn

### Varianten:

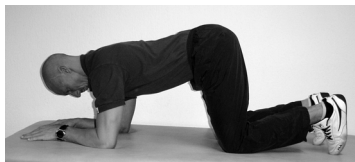
- Arme am Körper - Handflächen seitlich an die Oberschenkel andrücken - Schulterblätter an die WS ziehen - 3 x 15 Sek. (siehe Foto 1)
- Arme in U-Haltung (siehe Foto 2) - Kleinfingerseite zeigt zum Boden - 5 cm über dem Boden - im Wechsel einen Arm vorschieben - ca. 3 x 20 Wdh.
- Wie b. aber beide Arme gleichzeitig vorschieben - ca. 3 x 20 Wdh.
- Arme in U-Haltung - im Wechsel einen Arm vorschieben und gleichzeitig über Kreuz ein Bein komplett gestreckt ca. 5 cm anheben - ca. 3 x 20 Wdh.



## 8. Ganzkörperübung im Unterarmstütz, leicht

### Beachte:

- Vierfüßler
- Unterarme aufsetzen
- Rücken durchgestreckt
- leichtes Doppelkinn einstellen



### Varianten:

- beide Knie gleichzeitig ca. 5 - 10 cm hochdrücken - 3 x 20-30 Sek. halten
- beide Knie 5 - 10 cm hoch - auf der Stelle auf den Fußspitzen gehen - langsam ca. 20-30 Schritte

## 9. Ganzkörperübung im Unterarmstütz, schwer!

### Beachte:

- Bauchlage
- Unterarme aufstützen
- intensive Körperspannung aufbauen
- Doppelkinn!



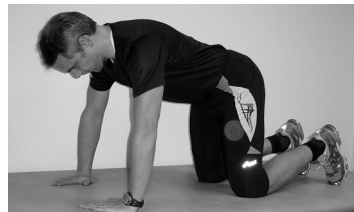
### Varianten:

- Den ganzen Körper auf den Unterarmen hochdrücken - 3 x 15-20 Sek. halten
- Wie a., aber auf der Stelle gehen - Füße ca. 10 cm hoch - 3 x 10-20 Wdh.

## 10. Vierfüßlerstand für Rücken und Gesäß

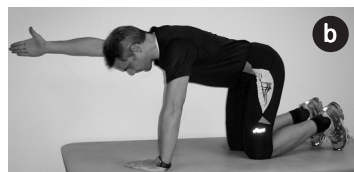
### Beachte:

- Hände leicht nach innen drehen und unter den Schultergelenken abstützen
- Knie hüftbreit auseinander und unter die Hüftgelenke positionieren
- Fußspitzen aufstellen
- Rücken strecken
- Leichtes Doppelkinn



### Varianten:

- Im Wechsel ein Bein ausstrecken - Knie durchgestreckt - Fußspitze anziehen – das Bein max. horizontal anheben - 3 x 20 Wdh.
- Im Wechsel einen Arm ausstrecken - Ellenbogen durchgestreckt - Daumen zeigt zur Decke - den Arm max. horizontal anheben - 3 x 20 Wdh.
- Diagonal je einen Arm und ein Bein zusammenstrecken - 3 x 20 Wdh.



Copyright: HolsingVital GmbH  
Kopieren und Veröffentlichen nicht zulässig

## Das Stretching

Alle Dehnübungen sollten folgendermaßen durchgeführt werden:

- Ausgangsstellung einnehmen
- Vorsichtig anfangen zu Dehnen, bis ein deutlich spürbarer Dehnreiz (Dehnschmerz) entsteht
- Die Endposition ca. 30 Sekunden (oder auch ein bisschen länger) halten
- Langsam nachgeben und kurz entspannen
- Ein zweiter Durchgang kann wahlweise gemacht werden
- Die unangenehmsten Übungen sind meist die, die am nötigsten sind!

### 1. Oberschenkelrückseite

**Beachte:**

- Bein mit beiden Händen am Oberschenkel fassen und das Knie langsam strecken
- Fußspitze zur Nase ziehen

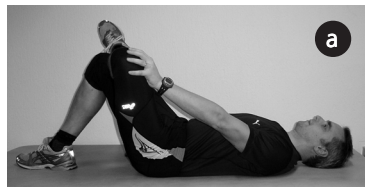


### 2. Seitliche Gesäßmuskulatur

**Beachte:**

**Variante A**

- Einen Fuß auf andersseitigen Oberschenkel ablegen
- Mit einer Hand das Knie nach unten außen drücken



**Variante B**

**Beachte:** Ausgangsstellung wie a. - beide Hände umfassen nur den aufgestellten Oberschenkel und ziehen damit beide Beine Richtung Oberkörper



### 3. Drehdehnlage

**Beachte:**

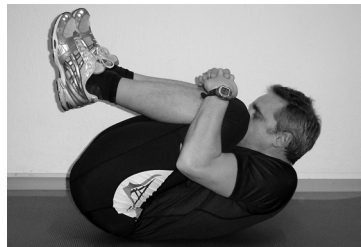
- Im Wechsel geschlossene Beine langsam auf eine Seite fallen lassen
- Den Kopf zur entgegengesetzten Seite drehen
- Das Becken dreht sich mit



## 4. Untere Lendenwirbelsäulenmuskulatur

### Beachte:

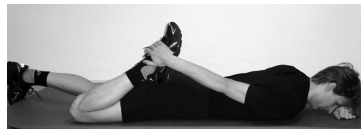
- Beide Beine zum Oberkörper ziehen (wahlweise mit abgelegtem Kopf oder Nase „zwischen“ den Knien)



## 5. Oberschenkelvorderseite

### Beachte:

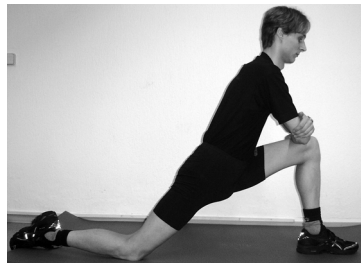
- Bauchlage
- Ein Bein am Fuß fassen
- Ferse an das Gesäß ziehen
- Halten und Bauch und Po anspannen



## 6. Hüftbeugemuskulatur

### Beachte:

- Aufgestellten Fuß deutlich vor das Knie stellen
- Langsam das Knie über den vorderen Fuß schieben
- Den Oberkörper dabei leicht nach vorne neigen



## 7. Oberschenkelinnenseite

### Beachte:

- Sitz mit dem Rücken an einer Wand
- Beine anstellen, Füße nebeneinander
- die Knie soweit wie möglich zum Boden drücken

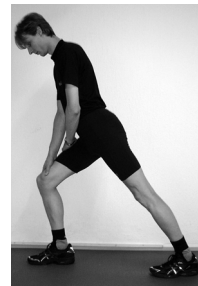


Copyright: Holsingvital  
Kopieren und Veröffentlichen ist strafbar

## 8. Wadenmuskulatur

### Beachte:

- Hintere Ferse zum Boden drücken, Fußspitze zeigt nach vorne
- Vorderes Knie langsam über den aufgestellten Fuß verschieben
- Oberkörper mit den Händen auf den Oberschenkel abstützen



## 9. Seitliche Rumpfmuskulatur

### Beachte:

- Füße übereinander kreuzen
- Eine Hand fasst über den Kopf das andersseitige Handgelenk
- Den Arm und den Körper langsam mit zur Seite ziehen



## 10. Schulterblattfixatoren

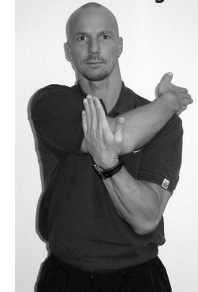
### Beachte:

- Eine Hand auf die entgegengesetzte Schulter legen
- Mit der freien Hand den Ellenbogen zum Körper drücken

Ausgangsstellung



Endstellung

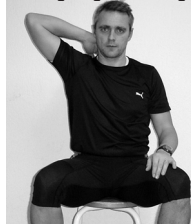


## 11. Oberarmrückseite - seitliche Rumpfmuskulatur

### Beachte:

- Eine Hand in den Nacken legen, Ellenbogen zeigt zur Decke
- Andere Hand schiebt den Ellenbogen nach hinten

Ausgangsstellung



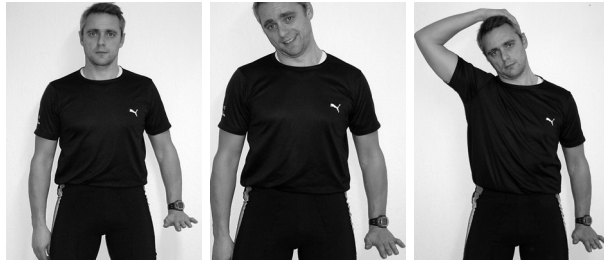
Endstellung



## 12. Seitliche Hals-, Nackenmuskulatur

### Beachte:

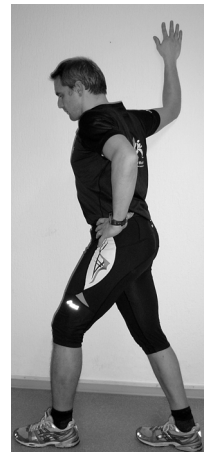
- Einen Arm gestreckt Richtung Boden schieben
- Kopf gerade, leichtes Doppelkinn
- Kopf seitlich zur entgegengesetzten Seite des gestreckten Armes neigen (nicht den Kopf drehen!)



## 13. Brustmuskulatur

### Beachte:

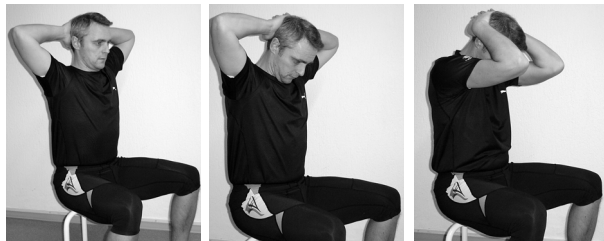
- Unterarm senkrecht an die Wand legen
- Ellenbogen auf Schulterhöhe
- Bauch anspannen
- Mit dem entgegengesetzten Bein einen Schritt vorgehen und den Oberkörper mitnehmen (der Unterarm bleibt hinten!)



## 14. Hintere Nackenmuskulatur

### Beachte:

- Kopf nach vorne einrollen
- Leichter Druck der Hände auf den Hinterkopf hilft!



Worum ging es noch mal? ...um das **rückengerechte Verhalten im Alltag!**

Was haben wir u.a. als mögliche Ursachen für Rückenprobleme genannt:

- **Falsche und/oder einseitige Körperhaltung**
- **Falsche und/oder einseitige Bewegungsmuster und körperliche Überbelastungen**
- **Übergewicht und falsche Ernährung**
- **Bewegungsmangel**
- **Stress**
- **Unfälle, Witterung, angeborene WS-Fehlstellungen**

Wer kann die meisten krankmachenden Ursachen am besten beeinflussen und gleichzeitig gesundheitsfördernde Maßnahmen starten:

## ICH SELBER!

Welche Themen wurden in der Rückenschule näher besprochen?

1. **Sitzen**
2. **Liegen / Schlafen**
3. **Stehen/Gehen/Laufen**
4. **Bücken / Heben / Tragen**

Zu jedem Themenbereich gab es Hinweise auf typische Fehler und selbstverständlich Tipps wie man diese in Zukunft vermeidet. Das eigene Engagement stößt aber dort an seine Grenzen, wo das persönliche Bemühen auf ein rückenfeindliches Umfeld trifft.....

**oder aber** man zu bequem und/oder mutlos (gedanklich und körperlich!) für Veränderungen, Dynamik und Abwechslung im Alltag geworden ist.

Ein paar wichtige Stichworte in diesem Zusammenhang möchten wir hier gerne noch mal nennen:

- **Eigenverantwortung für die Gesundheit übernehmen**
- **Regelmäßige sportliche Aktivitäten, am besten im Verein oder einer Gruppe aufnehmen**
- **Faule Ausreden (KEINE ZEIT?! ) bzw. der innere Schweinehund sind keine Argumente**
- **Reduktion von körperlicher Aktivität im Alltag reduziert unsere körperliche Fitness**
- **Technisierung des Umfeldes (Maschinen, Motoren, etc.) erspart uns viel körperliche Aktivität**
- **Freizeitgestaltung - Selbst gestalten, oder gestaltet werden? Oder wie wichtig ist Fernsehgucken?**
- **Krankheit als Motivation (Will ich gesund werden oder gefällt es mir krank zu sein?)**
- **Krank sein ist teuer – Jede Nachsorge ist teurer als eine Vorsorge!**
- **Zeiteinteilung, Zeitmanagement überprüfen - Zeit für sich und seine Gesundheit nehmen**
- **Zu viel Komfort schadet dem Rücken**
- **Motivation und Wille sind die Wegbereiter für eine zukünftige gesunde Lebensführung**

Kurzum, Sie müssen sich ganz schön aufrufen und einiges anders machen als bisher, wenn Sie wieder fit werden und bleiben möchten.

Viel Glück und vor allem viel Erfolg dabei!