

ÜBUNGEN FÜR DIE RÜCKENWIRBELSÄULE

ÜBUNGEN GEGEN SCHMERZEN IM OBEREN RÜCKEN

RUMPFSTRECKUNGSÜBUNG



Legen Sie Ihre Hände auf Ihr oberes Gesäß. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach hinten. Halten Sie die Position 20 Sekunden lang.

Ausführung:

- 20 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Stärkung der Rückenstrecker.
- Schmerzlinderung.
- Verbesserung der Wirbelsäulenstabilität.
- Verbesserung der Haltungskontrolle.

RUDERÜBUNG MIT ELASTISCHEM BAND



Stellen Sie sich mit dem Gesicht vor eine Tür. Befestigen Sie das Widerstandsband an der Türklinke und halten Sie die Enden in Ihren Händen. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Blicken Sie nach vorne. Dehnen Sie das Band und drücken Sie Ihre Schultern und Ellbogen nach hinten. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Verbesserung der Haltung der Brustwirbelsäule.
- Verbesserung der Schulter- und Schulterblattstabilität.

SEITLICHE RUMPFBEUGEÜBUNG



Stehend. Beugen Sie sich mit der Außenseite des Oberschenkels zur Seite und versuchen Sie, das Knie zu erreichen. Halten Sie die Position 20 Sekunden lang. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und lehnen Sie sich zur anderen Seite.

Ausführung:

- 3 Wiederholungen.
- 1 Satz.

Ziele:

- Stärkung der schrägen Bauchmuskeln und des quadratischen Lendenmuskels.
- Verbesserung der Wirbelsäulenhaltung.
- Verbesserung der seitlichen Rumpfstabilität.

BRÜCKENÜBUNG MIT BEINHEBEN



Liegen Sie auf dem Rücken, die Arme flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Knie gebeugt, Füße abgestützt. Atmen Sie ein und aus, während Sie Ihr Becken anheben und Ihre Oberschenkel mit Ihrem Körper ausrichten. Heben Sie einen Fuß mit gestrecktem Knie an. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein, wobei Sie sich zur anderen Seite neigen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz.

Ziele:

- Stärkung der Körpermitte, des großen und mittleren Gesäßmuskels und der Oberschenkelrückseite.
- Verbesserte Wirbelsäulenhaltung.
- Verbesserte Beckenstabilität.

ÜBUNG ZUM ANHEBEN DER ARME UND BEINE IM VIERFÜßLERSTAND



Vierfüßlerstand. Rücken gerade, Nacken gerade. Ein- und ausatmen und dabei einen Arm auf der einen Seite und das Bein auf der anderen Seite anheben. 5 Sekunden halten. Zurück in die Ausgangsposition und auf der anderen Seite wiederholen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz.

Ziele:

- Stärkung der Körpermitte, des großen und mittleren Gesäßmuskels, der Oberschenkelrückseite und des Rückenstreckers.
- Verbessert Koordination und Gleichgewicht.
- Fördert die Cross-Training-Aktivierung.

RUMPF-ARM-HEBEÜBUNG



Liegen Sie mit dem Gesicht nach unten. Rollen Sie sanft auf Ihrem Unterbauch. Schultern und Ellbogen bilden einen 90°-Winkel. Atmen Sie ein und aus, während sich Brust und Arme vom Boden abheben. Ziehen Sie beim Anheben die Schulterblätter zusammen und halten Sie Rumpf und Nacken in einer Linie. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz.

Ziele:

- Stärkung der gesamten hinteren Muskelkette: hinterer Rumpf, großer und mittlerer Gluteus, Oberschenkelrückseite und Rückenstrecker.
- Stärkt die Schulterblattmuskulatur: mittlerer und unterer Trapezmuskel und hinterer Deltamuskel.

KATZE-KAMEL-DEHNÜBUNG



Vierfüßlerstand. Rumpf und Nacken sind in einer Linie. Strecken Sie Ihren Nacken und wölben Sie Ihre Wirbelsäule nach unten. Halten Sie die Position 10 Sekunden lang. Beugen Sie dann Ihren Nacken nach vorne, senken Sie den Kopf und wölben Sie Ihren Rücken nach oben. Halten Sie die Position 10 Sekunden lang.

Ausführung:

- 3 Wiederholungen.
- 1 Satz.

Ziele:

- Verbessert die Flexibilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule.
- Lindert Verspannungen und Schmerzen in der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule.
- Dehnt die Rückenstrecker.

DEHNÜBUNG ZUR RUMPFROTATION



Stehend. Aufrechte Haltung, Blick nach vorne. Arme auf Schulterhöhe verschränkt. Oberkörper zur Seite drehen, Hüfte fixiert halten. 30 Sekunden halten. In gleicher Richtung zur anderen Seite drehen und 30 Sekunden halten.

Ausführung:

- 3 Wiederholungen.
- 1 Satz.

Ziele:

- Verbesserung der Rotationsbeweglichkeit der Wirbelsäule durch Aktivierung und Dehnung der Rotationsmuskulatur.
- Stärkung der schrägen Bauchmuskulatur.

[Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez.](#) Er empfängt Sie im Zentrum von Palma de Mallorca und hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität wiederzuerlangen.