

# Übungen Stretching Rumpf

## Liebe Patientinnen und Patienten,

um Ihre Bewegungstherapie mit zu gestalten, möchten wir Ihnen diese Übungsprogramm aushändigen. Trainieren Sie regelmäßig, am besten 15 bis 20 Minuten täglich. Kontrollieren Sie immer Ihre Atmung und trainieren Sie im schmerzfreien Bereich. Ihr Therapeut stellt Ihnen individuell eine Übungsauswahl zusammen.

### Statisches Dehnen

Die Dehnung sollte für mindestens 20 Sekunden gehalten werden. Dabei sollte die Spannung nicht nachgelassen werden und auch nicht stärker gezogen werden. Aus der Dehnung sollte immer langsam heraus gegangen werden.

**Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung sowie viel Freude mit den Übungen.**



## ■ Rückenmuskulatur 1

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Nun das Gesäß auf die Füße absinken lassen und den Brustkorb Richtung Boden senken. Dabei bleiben die Hände am Boden. Um die Dehnung zu verstärken können Sie noch etwas mit den Händen nach vorne wandern, ohne dass Ihr Gesäß sich von den Füßen löst.

**Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden.**



## ■ Rückenmuskulatur 2

Legen Sie sich auf den Rücken. Umgreifen Sie nun mit beiden Händen Ihre Knie (bei Knieproblemen können Sie auch die Kniekehlen umgreifen) und ziehen Sie sie Richtung Bauch.

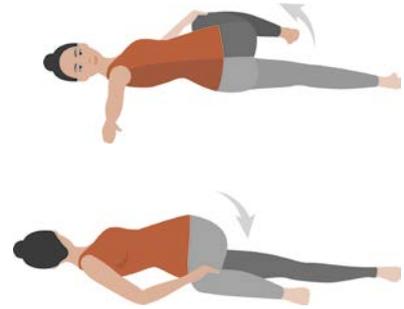
**Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden.**



## ■ Rumpfmuskulatur 1

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ein Bein auf. Der gleichseitige Arm liegt auf Schulterhöhe neben dem Körper und der Kopf ist zu der Seite gedreht. Nun umgreifen Sie mit der entgegengesetzten Hand Ihr angebeugtes Bein und ziehen es nach innen über das gestreckte Bein Richtung Boden. Dabei sollte die Schulter des gestreckten Armes am Boden bleiben.

**Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen das gleiche mit der anderen Seite.**



## ■ Rumpfmuskulatur 2

Setzen Sie sich aufrecht und mit gegrätschten Beinen auf einen Hocker. Dabei halten Sie einen Stab hinter dem Rücken. Drehen Sie nun den Oberkörper zu einer Seite, ohne dass die Schultern nach oben gezogen werden und die Beine und das Becken mitdreht.

**Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen das gleiche mit der anderen Seite.**



## ■ Nackenmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und halten sich mit einer Hand an der Stuhlkante fest. Machen Sie nun ein leichtes Doppelkinn und neigen den Kopf zu einer Seite (das Ohr zur Schulter bewegen). Dabei drücken sie die Schulter nach unten, indem Sie mit der abgestützten Hand Druck in den Stuhl geben.

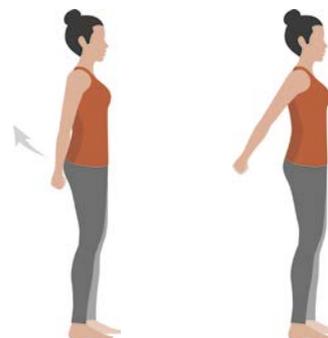
**Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen das gleiche mit der anderen Seite.**



### ■ Brustkorb

Stellen Sie sich aufrecht hin und verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken. Nun die Hände soweit vom Gesäß entfernen, dass Sie eine Dehnung verspüren. Darauf achten, dass sie den Bauch fest anspannen und nicht ins Hohlkreuz fallen.

**Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden.**



### ■ Rumpfmuskulatur 3

Stellen Sie sich in Grätschstellung aufrecht hin. Beugen Sie nun den Oberkörper zu einer Seite und heben gleichzeitig den entgegengesetzten Arm über den Körper zu der andern Seite an. Den anderen Arm stützen Sie auf dem Oberschenkel ab.

**Halten Sie nun die Dehnung für mindestens 20 Sekunden und wiederholen das gleiche mit der anderen Seite.**



