

# Teil 4: Kraft Rücken und Bauch

Die im «d-journal» Nr. 229/14 begonnenen, leicht durchführbaren Bewegungsübungen werden in dieser Nummer mit Kraftübungen für Rücken und Bauch erweitert.

Die Mehrheit der Bevölkerung kennt Rückenschmerzen. Damit Sie dies vermeiden können, hat physiobern einige gezielte Übungen zusammengestellt, die Sie problemlos Zuhause durchführen können. Diese sollten – wie alle anderen aus dieser Übungssammlung – ohne Schmerzen ausgeführt werden können.

Dabei geht es nicht nur um die maximale Kraft im Rücken, sondern vielmehr auch um die Wahrnehmung feiner kleiner Bewegungen und einer aufrechten Haltung im Alltag. Ebenso ist es wichtig, dass neben einer guten Rückenmuskulatur auch die Bauchmuskulatur entsprechend trainiert wird, so dass beide in einer guten Balance sind.



Für ein gutes Gelingen:

- Turnen Sie jeden Tag eines der Übungsthemen, z. B.
  - Montag = Gleichgewicht
  - Dienstag = Kraft Arme und Schultergürtel
  - Mittwoch = Kraft Beine und Gesäss
  - Donnerstag = Kraft Rücken und Bauch usw.
- Sie dürfen/sollen nach den jeweiligen Übungen die Muskeln spüren, es darf aber nicht schmerzen (insbesondere nicht in den Gelenken).
- Übungen auslassen, welche von Beginn an schmerzen.
- Steigern Sie nach einigen Wochen Training die Intensität der Übungen, indem Sie entweder die Anzahl Wiederholungen erhöhen (von 12 zu 15 Wiederholungen), oder den kompletten Durchgang aller Übungen ein- bis zweimal wiederholen.

© physiobern & Schweizerische Diabetes-Gesellschaft



## Unterarmstütz

Die Ellbogen gerade unter den Schultern, das Gesäss auf der gleichen Höhe wie die Schultern, den Rücken stabilisieren.



Nun den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Abwechslungsweise einen Fuss ganz wenig (ca. 5–10 cm) hochheben. Dabei auch das Becken stabil halten.

16 Wiederholungen (8 pro Fuss, abwechslungsweise). Langsames Tempo (4–6 Sekunden pro Ausführung)

**Variation:** Um die Übung zu erleichtern, kann die Position für 20–30 Sekunden gehalten werden, ohne dabei die Füße abzuheben.



## Seitstütz

Den Ellbogen des unteren Arms gerade unter der Schulter. Den oberen Arm am Beckenkamm eingestützt. Die Füße liegen aufeinander. Den Körper in allen Ebenen stabil und in einer Linie halten. Das Becken bildet mit Füßen und Kopf eine gerade Linie.



Den Rücken stabilisieren, den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

Nun das Becken leicht in Richtung Boden bewegen. Darauf achten, dass der Körper stabil bleibt und das Schulterblatt des Stützarms aktiv nach hinten-unten stabilisiert ist. 12- bis 15-mal wiederholen.

Die Seite wechseln und die gleiche Übung wiederholen.

12–15 Wiederholungen pro Seite. Langsames Tempo (4–6 Sekunden pro Ausführung).

**Variation:** Um die Übung zu erschweren, kann das obere Bein abgehoben werden.



## Rückenheber

Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände und Ellbogen vom Boden abgehoben, auf einer Ebene mit Schulter, Stirn und Kinn. Den Rücken stabilisieren, den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.



Nun den Hinterkopf langsam leicht Richtung Decke bewegen. Dabei Hände, Ellbogen, Schultern, Stirn und Kinn in der gleichen Ebene, leicht abgehoben, behalten.

12–15 Wiederholungen. Langsames Tempo (4–6 Sekunden pro Ausführung).

**Variation:** Um die Übung zu erschweren, kann mit den Armen eine «Schwimmbewegung» durchgeführt werden.



## Guten-Morgen-Übung

Auf einer Matte oder auf dem Bett knien. Die Arme vor der Brust verschränkt, den Rücken eingerollt.



Eventuell ein Kissen unter den Fussrücken legen. Das Gesäss einige Zentimeter über den Fersen.

Aus dieser Ausgangstellung Wirbel für Wirbel aufrollen bis der Rücken gestreckt ist. Dann Wirbel für Wirbel wieder einrollen, bis sich der Kopf wieder auf der gleichen Höhe befindet wie das Becken.

12–15 Wiederholungen. Langsames Tempo (6–8 Sekunden pro Ausführung).

**Variation:** Um die Übung zu erschweren, können die Arme in einem rechten Winkel vom Körper weg gestreckt werden.



## Vierfüssler

Auf einer Matte in den «Vierfüsslerstand» (auf Knie und Hände) gehen. Den rechten Arm und das linke Bein ausstrecken, auf Höhe des Gesässes und der Schulter. Den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, den Rücken stabilisieren.

Nun den rechten Ellbogen langsam zum linken Knie führen, linkes Bein dabei langsam nach vorne-unten bewegen. Wenn sich Ellbogen und Knie berühren, beide Körperteile wieder voneinander entfernen zur Ausgangsposition. 12- bis 15-mal wiederholen, dann Bein und Arm wechseln und die Übung wiederholen.

Pro Seite 12–15 Wiederholungen. Langsames Tempo (4–6 Sekunden pro Ausführung).

**Variation:** Um die Übung zu erschweren, können die Augen geschlossen werden.



## Scheibenwischer

Legen Sie sich auf den Rücken, die gesamte Wirbelsäule in Kontakt mit dem Boden. Die Knie über den Hüften, die Füße auf gleicher Höhe wie die Knie. Die Arme ausgestreckt, die Hände gerade über den Schultern.



Den Rücken stabilisieren, den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

Nun die Beine gemeinsam langsam beim Einatmen nach links bewegen. Darauf achten, dass die ganze Wirbelsäule immer Bodenkontakt hat.

Kurz bevor sich der Rücken mitbewegt, stoppen und bei der Ausatmung zurückbewegen. Danach die gleiche Bewegung nach rechts.

12–16 Wiederholungen (6–8 pro Seite, abwechselungsweise). Langsames Tempo (4–6 Sekunden pro Ausführung)

**Variation:** Je kleiner die Bewegung durchgeführt wird, desto leichter wird die Übung

