

Was ist bedeutet „Rückenschule“

Die Internetseite des „Institut für Wirbelsäulenforschung e.V.“, Viktoriastr. 66-70 -- 44787 Bochum betreibt eine sehr fundierte Internetseite die wir Ihnen empfehlen möchten.

Hier finden Sie Informationen und Übungen zu Inhalten der Rückenschule
<http://www.inwifo.de/informationen/rueckenschule>

Volkshochschulen, Vereine, Fitness-Studios, Physiotherapeuten oder Sportvereine bieten Rückenschulkkurse an, wenn sie diese besonderen Voraussetzungen erfüllen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor Ort ob der Verein/Anbieter Ihrer Wahl eine Anerkennungs-Lizenz erworben hat oder mit entsprechend ausgebildeten Trainer/innen zusammen arbeiten.

10 Regeln der Rückenschule

1. Du sollst dich bewegen
2. Halte den Rücken gerade
3. Gehe beim Bücken in die Hocke
4. Hebe keine schweren Gegenstände
5. Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper
6. Halte beim Sitzen den Rücken gerade, stütze den Oberkörper ab und wechsele öfter diese Haltung
7. Stehe nicht mit geraden Beinen
8. Ziehe beim Liegen die Beine an
9. Treibe Sport, am besten Schwimmen, Laufen oder Radfahren
10. Trainiere täglich deine Wirbelsäulenmuskeln



Quelle: Institut für Wirbelsäulenforschung an der Ruhr-Universität Bochum e. V.
 Viktoriastraße 66-70 in 44787 Bochum



Weitere Übungen finden Sie
 in allen bisherigen Magazinen
 ... [hier klicken](#)


 SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Kräftigung der Beinmuskulatur bei gleichzeitiger Rumpfstabilität, sowie Kräftigung der Schulter Nackenmuskulatur



1. Übung:

Ausgangsstellung:

- ✓ Beine stehen hüftbreit auseinander
- ✓ Gesäß ist an der Wand fixiert
- ✓ Beine sind leicht gebeugt
- ✓ Oberkörper ist nach vorne geneigt
- ✓ Rücken ist gerade
- ✓ Arme sind nach unten gestreckt

Wiederholungen:

- ✓ je nach Leistungsfähigkeit
8-12 mal

Weitere Übungen finden Sie
in allen bisherigen Magazinen
[... hier klicken](#)

Ausführung:

- ✓ Die Beine werden jetzt mehr gebeugt
- ✓ Gleichzeitig gehen die gesteckten Arme nach vorne

Alternativ:

- ✓ Beine bleiben in Ausgangsposition
- ✓ der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt
- ✓ bei gleichzeitigem Anheben beider Arme
- ✓ nach vorne --oben

Wichtig:

- ✓ Rumpf bleibt stabil
- ✓ Keine Pressatmung
- ✓ Keine Ausweichbewegungen


 SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Rumpfstabilität bzw. Ganzkörperspannung bei geringerer Unterstützungsfläche - Gleichgewichtsschulung



2. Übung

Ausgangsstellung:

- ✓ Beine hüftbreit auseinander
- ✓ Beine leicht gebeugt
- ✓ Oberkörper ist an der Wand fixiert
- ✓ Das Gewicht wird jetzt auf ein Bein verlagert entweder Links oder rechts
- ✓ Das andere Bein wird kurz vom Boden abgehoben
- ✓ Die Arme sind dabei angewinkelt
- ✓ Der Rumpf bleibt stabil

Wiederholungen:

- ✓ 3-5 Wiederholungen

Ausführung:

- ✓ Zu Beginn das angehobene Bein kurz in der Luft halten und je nach individueller Fähigkeit die Zeit, in der das angehobene Bein in der Luft ist, verlängern.

Wichtig:

- ✓ Wichtig ist dabei
...die Spannung im Bein am Boden und im Rumpf bewusst erhöhen.
- ✓ **Seitenwechsel**

Bitte nicht umfallen !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

