



Rückenschule

Rückenschule:

- Kurse zur Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Analyse gewohnter Bewegungen und Haltungen -> Verbesserung
- Bewusstsein für Rücken schonende Haltung im Alltag
- Rückenschule ist Prophylaxe
- *Ziel:* Stärkung der Bauch- und Gesäßmuskulatur und des Zwerchfells, sowie Dehnung des unteren Rückens und verkürzten Muskeln (beispielsweise der Oberschenkelmuskulatur) zur Entlastung der Wirbelsäule

Die optimale Haltung:

Beim Stehen: **Klötzchenvorstellung** (nach Klein-Vogelbach):

Becken, Brust und Kopf werden als Bauklötzchen gesehen, die stabil aufeinander gestapelt werden. Somit ist nur wenig Muskelkraft nötig, um sie aufeinander zu halten.

Beim Sitzen: **Zahnradvorstellung** (nach Brügger):

Drei Zahnräder greifen am Rücken ineinander: Halswirbelsäulenstreckung, Brustkorbhebung und Beckenkipfung.

Alle drei Zahnräder sind im Einklang und reagieren aufeinander.

- | | |
|-------------------------|--|
| Wichtige Regeln: | <ul style="list-style-type: none">- Bewegung- Rücken gerade halten- Beim Bücken Hüft- und Kniegelenke beugen- Keine schweren Gegenstände heben- Lasten verteilen und nahe am Körper halten- Beim Sitzen Rücken gerade halten- Nicht mit durchgedrückten Knien stehen |
|-------------------------|--|

Übungen:

- Übung 1: Rückenlage, Fersen schulterbreit auseinander aufgestellt, Fußspitzen aufgestellt. Dann Kopf anheben und mit den Handflächen gegen die Innenseite der Knie drücken.
 - ➔ Stärkung der Bauchmuskeln, wirkt dem Hohlkreuz entgegen.
- Übung 2: Rückenlage, Beine schulterbreit auseinander aufgestellt, Arme neben den Körper. Gesäß anheben, sodass Oberschenkel und Bauch eine Linie bilden. Kurz halten.
 - ➔ trainiert Gesäßmuskulatur
- Übung 3: Flach auf den Bauch legen. Mit rechter Hand rechtes Bein zum Gesäß ziehen. Einige Sekunden halten.
 - ➔ Dehnt Oberschenkelmuskulatur
- Übung 4: Flach auf den Rücken legen, Beine aufgestellt, Füße und Knie zusammen. Arme hinter dem Kopf verschränkt. Knie zusammenlassen und langsam auf den Boden zur Seite drehen.
 - ➔ Mobilisierung der Wirbelsäule

