



Glutaeus med. und min.

Ziel: Entspannung der tiefen Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung



- In Rückenlage.
- Ein Bein angebeugt, den anderen Fuß über das gebeugte Knie schlagen.
- Mit beiden Händen das gebeugte Bein in der Hüftbeugung fixieren.
- Die Arme sind unter dem übergeschlagenen Unterschenkel.
- Beide Beine werden so indirekt kopfwärts gezogen bzw. gehalten.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Mittleres bis deutliches Zuggefühl im Gesäß des Beines, das übergeschlagen wird (d. h. Fuß / Knöchel über das andere Knie)

Übungsausführung:

Durch den vorsichtigen Armzug nach oben oder zum Kopf beugt man die Hüfte und dehnt die Gesäßhälfte der anderen Seite. Die Dehnung langsam aufbauen und halten.

Wiederholungen	30-40 Sekunden		Pausenlänge	Seitenwechsel
Serie/Übungen	2-4x / Seite		Intensität	40-75%



Glutaeus med. und min. lat. und ventrale Fasern II

Ziel: Dehnung des tiefen Gesäßmuskels, unter anderem zur Entlastung des Ischiasnervs, unter Einbeziehung einer deutlichen Verdrehung des Oberkörpers. Hervorragend geeignet bei nicht mehr akuten Ischiasproblemen.

Ausgangsstellung



- Auf den Boden setzen (Langsitz).
- Ein Bein wird über das andere geschlagen und setzt mit gebeugtem Knie auf (hier: linkes Bein).
- Der rechte Oberarm geht an den äußeren linken Oberschenkel und die rechte Hand hakt sich an den rechten äußeren Oberschenkel (Knie) ein.
- Wer den Oberkörper nicht so weit drehen kann, der kann auch nur den rechten Ellenbogen an den linken Oberschenkel (Knie) legen.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Deutliches Zuggefühl am Gesäß (hier linke Gesäßhälfte)
Mittleres Zuggefühl in der Wirbelsäule und (hier) am rechten Schulterblatt.

Übungsausführung:

Der rechte Arm (Ellenbogen) drückt das linke Knie nach rechts.

Wiederholungen	40-60 Sekunden		Pausenlänge	Seitenwechsel
Serie/Übungen	2-3x / Seite		Intensität	80-90%



Dehnung: Hüftbeuger in Rückenlage mit einer Handtuchrolle

Ziel: Beweglichkeitsverbesserung des Hüftgelenks und Leistendehnung

Ausgangsstellung



- Auf dem Rücken liegend die Beine aufstellen und eine Handtuchrolle unter dem Steißbein platzieren.
- Beide Beine beugen, sodass ein Bein mit beiden Händen umfasst und maximal an den Bauch herangezogen werden kann.
- Das andere Bein langsam gestreckt zu Boden sinken lassen.
- Zusatzspannungen entsprechend den Pfeilen.

Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Spannung in der Leiste des gestreckten Beines (siehe Schraffierung)

Übungsausführung:

Langsame, behutsame Ausführung

Wiederholungen	30-60 Sekunden		Pausenlänge	im Seitenwechsel oder 30 Sekunden
Serie/Übungen	3x / Seite		Intensität	60-70%



Drehlage 2

Ziel: Verbesserung der Drehfähigkeit der Wirbelsäule durch verbesserte Dehnfähigkeit der ventralen schrägen Muskelkette des Rumpfes

Ausgangsstellung



- In Seitenlage liegend.
- Das untere Bein ist gestreckt, das obere Bein ist in der Hüfte und dem Knie vor dem Körper gebeugt.
- Der obere Arm wird gestreckt nach hinten oben genommen. Die untere Hand hält das obere gebeugte Knie am Boden fest!

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Mittleres Zuggefühl an der oben liegenden kompletten Rumpfseite bis in den Brustmuskel ziehend.

Übungsausführung:

Der obere Arm sollte so weit als möglich in Richtung Boden sinken. Man könnte die Dehnung etwas verstärken, indem ein sehr leichtes Gewicht in die Hand genommen wird (z. B. gefüllte Wasserflasche). Der Kopf sollte sich in die Bewegungsrichtung mitdrehen!

Wiederholungen	4-6 Minuten		Pausenlänge	Seitenwechsel
Serie/Übungen	1x / Seite		Intensität	50-70%



Brustdrehlage

Ziel: Verbesserung der Drehfähigkeit der Wirbelsäule durch verbesserte Dehnfähigkeit der hinteren seitlichen Muskelkette des Rumpfes

Ausgangsstellung



- In Seitenlage liegend.
- Das untere Bein ist in der Hüfte und dem Knie gebeugt.
- Das obere Bein ist in Knie und Hüfte gestreckt und der Fuß ist abgelegt.
- Die Arme befinden sich in einer U-Haltung.
- Der Kopf wird nach hinten gedreht.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Mittleres bis deutliches Zuggefühl von der Lendenmuskulatur über den seitlichen Rumpf der oben liegenden Seite bis zum vorderen (=oberen) Arm.

Übungsausführung:

Kopf, Arme, Brustkorb und Beine sollen abgelegt sein. Falls der Kopf nicht weit genug gedreht werden kann, so kann man ein kleines Kissen unter den Hinterkopf legen. Je weiter der vordere (=obere) Arm kopfwärts geschoben wird, umso stärker wird die Dehnung.

Wiederholungen	60 Sekunden		Pausenlänge	Seitenwechsel
Serie/Übungen	2-3x		Intensität	50-70%



Dehnung der oberen seitlichen Rumpfmuskulatur (großer flacher Rückenmuskel) samt Hüllgewebe

Ziel: Verbesserung der gesamten Brustkorbbeweglichkeit

Ausgangsstellung



- Im Sitzen; seitlich verdreht auf dem Stuhl.
- Die Hand, die seitlich an die Sitzfläche fasst (in diesem Beispiel die linke Hand neben den rechten Oberschenkel), baut eine Zugspannung nach hinten unten auf (siehe Pfeil).
- Die andere Hand, die an die Stuhllehne greift, drückt nach hinten unten gegen die Lehne und hilft dem Rumpf somit eine weitere Verdrehung zu vollziehen, während der Oberkörper zusätzlich noch eine seitliche Verschiebung (siehe Pfeilrichtung) anstrebt (in diesem Beispiel nach links, seitlich).

Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Oberflächliches, seitlich und hinteres Spannungsgefühl der gesamten Rumpfhälfte.

Übungsausführung:

Am Ende der langsam, nacheinander aufgebauten Spannungszustände (siehe Grafikbeschreibung) tief einatmen und Luft anhalten für 10-25 Sekunden. Nach der Ausatmung alle Spannungsrichtungen langsam steigern. Am Ende wieder tief einatmen und Luft anhalten. Die nach der Ausatmung aufgelösten Spannungen sollen zur langsamen Entdrehung der Wirbelsäule / Brustkorb führen. Es empfiehlt sich beide Seiten dieser Dehnung zu machen, um evtl. einseitige Fehlstellungen von Wirbeln bzw. Rippen zu vermeiden.

Wiederholungen	30-60 Sekunden		Pausenlänge	Seitenwechsel
Serie/Übungen	2-3x / Seite		Intensität	60-80%



Dehnung vordere diagonale Muskelkette

Ziel: Allgemeine Dehnung der vorderen diagonalen Muskelketten.

Ausgangsstellung



- Stand am Türrahmen.
- Mit einer Hand seitlich am Türrahmen abstützen, etwa auf Kopfhöhe.
- Das gleichseitige Bein überkreuzt das andere von vorne und macht dabei einen größtmöglichen Ausfallschritt.
- Das andere Bein setzt nur mit der Kleinzehenseite und im Sprunggelenk eher gestreckt auf.

Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Mittleres Zuggefühl am vorderen Brustkorbbereich, schräg über den Bauch verlaufend bis seitlich am Gegenbein herunterziehend. Nach 5-8 Übungseinheiten sollte das Zuggefühl geringer empfunden werden.

Übungsausführung:

Schiebe das Becken nach vorne seitlich heraus, d. h. weg von der Hand am Türrahmen. Der hintere Fuß stemmt mit der Kleinzehenseite in den Boden.

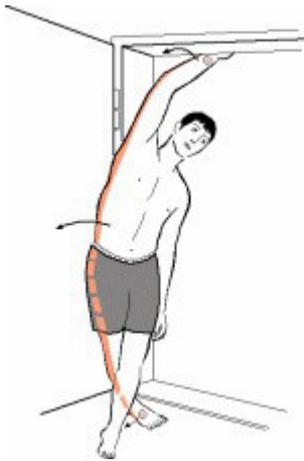
Wiederholungen	30-45 Sekunden		Pausenlänge	60 Sekunden
Serie/Übungen	2-3 / Seite		Intensität	40%



Dehnung seitliche Rumpfwand 1

Ziel: Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit einer Körperhälfte.

Ausgangsstellung



- Stand seitlich am Türrahmen.
- Die dem Türrahmen entfernte Seite ist die zu dehnende Körperhälfte.
- Die Hand der zu dehnenden Seite greift an den oberen Türrahmen.
- Das Bein der zu dehnenden Seite steht hinter dem anderen Bein und ist u. a. mit der Kleinzehenseite und im Sprunggelenk eher gestreckt aufgesetzt.

Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Mittleres bis deutliches Zuggefühl an der zu dehnenden Rumpfseite. Nach ca. 5-8 Übungseinheiten sollte das Zuggefühl als geringer empfunden werden.

Übungsausführung:

Bogenspannung aufbauen, d. h. Rumpf vom Türrahmen wegschieben, leichten Druck mit der Hand an den Türrahmen und mit dem Fuß in den Boden aufwenden.

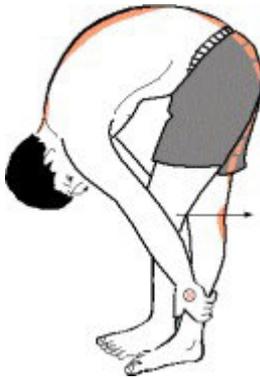
Wiederholungen	30-45 Sekunden		Pausenlänge	60 Sekunden
Serie/Übungen	2-3x / Seite		Intensität	40-60%



Kniekehlendehnung mit Nervenmobilisation des Ischiasnerven

Ziel: Linderung von ausstrahlenden Schmerzen / Missempfindungen bei Rücken- und Ischiasbeschwerden sowie Verbesserung der Beuge- und Bückfähigkeit bei eher chronischen Patienten. Verbesserung der Kniestreckfähigkeit.

Ausgangsstellung



- Im Stand in stark gebeugter Stellung der Wirbelsäule.
- Die hintere Wade (Achillessehnenbereich) der verschränkten Beine mit den Händen so gut es geht umfassen.
- Das hintere Knie ist dabei nicht endgradig gestreckt.
- Der Kopf befindet sich in einer Mittelstellung.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Während der Übung darf es in der Kniekehle und evtl. in der Lendenwirbelsäule etwas ziehen.

Übungsausführung:

Durch Streckung des vorderen Knies die hintere Kniekehle in Streckung bringen. Diese Spannung halten und mit dem Kinn zur Brust bewegen und wieder zurück in die Mittelstellung des Kopfes. Die Kopfbewegungen 10-12x wiederholen, während die Kniestreckung konstant gehalten wird. In den 30 Sekunden Pause die Wirbelsäule aufrichten und Beine und Wirbelsäule lockern.

Wiederholungen	10-12x		Pausenlänge	Seitenwechsel
Serie/Übungen	3x		Intensität	60-80%



Päckchenhaltung

Ziel: Spannungsnormalisierung, Dehnung der Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung



- Auf dem Fußboden kniend den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, sodass die Stirn auf dem Boden oder auf einem Kissen liegen kann.
- Die Arme ruhen innenrotiert neben den Beinen mit dem Handrücken auf dem Boden.
- Tief und ruhig atmen und auch in den unteren Rücken einatmen.

Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Achtung bei Blutdruck oder Herzproblemen (wegen Druck)!
Spannung am unteren Rücken.

Übungsausführung:

Auf die Atmung konzentrieren. Tief bis in die Lende atmen.

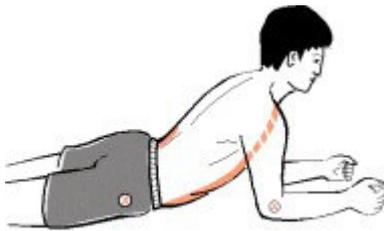
Wiederholungen	ca. 1-2 Minuten		Pausenlänge	30 Sekunden
Serie/Übungen	1-2x		Intensität	50-70%



Lendenwirbelsäulenstreckung

Ziel: Verbesserung der eingeschränkten Aufrichtungsfähigkeit der Wirbelsäule. Besserung bei subakuter Bandscheibenproblematik.

Ausgangsstellung



- Mit dem Bauch auf den Boden legen und in den Ellenbogenstütz gehen.
- Die Ellenbogen leicht vor den Schultergelenken aufsetzen.
- Oberkörper locker durchhängen lassen.

Endstellung



- Wie in Grafik 1 beschrieben, nur mit nach hinten oben gedrücktem Brustkorb.
- Darauf achten, dass die Anstrengung aus den Armen kommt und nicht aus dem Kreuz.
- Den Bauch locker durchhängen lassen.
- Zwischen den Schulterblättern dürfen keine Falten mehr zu sehen bzw. zu spüren sein.

Erwartungshaltung:

Besserung mancher subakuter Bandscheibenproblematik, samt Ausstrahlung in die Beine. Während der Übung leichtes Klemm- und Druckgefühl in der Lendenwirbelsäule, was allerdings nachlassen sollte.

Übungsausführung:

Diese Übung 4x 20 Sekunden mit langsamen Pumpbewegungen ausführen. Dazwischen je 30 Sekunden Pause, flach liegend entspannen.

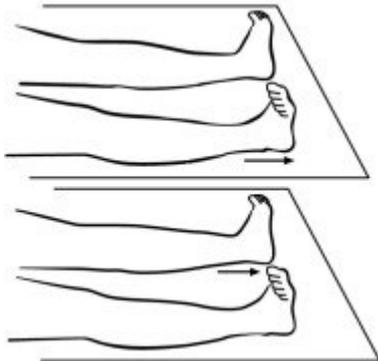
Wiederholungen	20 Sekunden		Pausenlänge	30 Sekunden
Serie/Übungen	4x		Intensität	50%



Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Rückenlage

Ziel: Mobilisation der LWS und des Beckenrings über die Seitneigung.

Ausgangsstellung



- Auf dem Rücken liegend, die Beine gestreckt am Boden.
- Nun abwechselnd das linke und das rechte Bein fußwärts aus der Hüfte herauschieben, die Lendenwirbelsäule gelangt in eine Seitneigung.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Leichte Anspannung am Po-Becken-LWS-Bereich und an den Oberschenkelinnenseiten.
Verspannungen im Becken-Bereich können so gelöst werden; manchmal auch im LWS-Bereich.

Übungsausführung:

Wenn der Bewegungsablauf flüssiger wird, kann Geschwindigkeit gesteigert werden, sodass sich eine zügige Wiederholung der Bewegung ergibt.

Wiederholungen	1-2 Minuten		Pausenlänge	30 Sekunden
Serie/Übungen	1-2x		Intensität	60-70%



Mobilisation der Lendenwirbelsäule im Sitzen

Ziel: Mobilisation der LWS über die Beugung, Streckung, Wahrnehmungsschulung und Koordination.

Ausgangsstellung



- Aufrecht auf einem Stuhl sitzend, die Hände mit dem Handrücken locker auf dem Oberschenkeln ablegen.
- Nun das Becken langsam auf dem Stuhl vor und zurück rollen.

Endstellung



Erwartungshaltung:

Die Lendenwirbelsäule wird gebeugt und gestreckt.
Man sollte vor und hinter die „Sitzknochen“ rollen.

Übungsausführung:

Langsame endgradige Bewegungen.

Wiederholungen	1-2 Minuten		Pausenlänge	30 Sekunden im Stehen
Serie/Übungen	2-3x		Intensität	40-60%



ISG-Mobilisation

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit, v. a. bei lokalem Schmerz seitlich der unteren Lendenwirbelsäule bzw. Kreuzbein

Ausgangsstellung



- Im Vierfüßlerstand an der Kante eines Sofas oder stabilen Tisches
- Das äußere Knie ragt über die Kante hinaus
- Der Fuß des hängenden Beines überkreuzt den Fuß des stabilen Beines
- Das hängende Bein samt Becken wird Richtung Decke angehoben

Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Übungsausführung:

Wiederholungen			Pausenlänge	
Serie/Übungen			Intensität	