

ÜBUNGEN FÜR EINEN

gesunden RÜCKEN



PHYSIO PLUS
PHYSIOTHERAPIE – TRAININGSCENTER – OSTEOPATHIE

Huusarztpraxis 
FRÜEBLI
Fachärzte für Allgemeine Innere Medizin

ÜBUNGEN AUSFÜHRUNG



BECKENKIPPEN

- Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl
- Machen Sie abwechselnd einen Rundrücken und ein Hohlkreuz

5–10 Wiederholungen



ROTATION WIRBELSÄULE

- Liegen Sie auf dem Rücken
- Die Füße sind aufgestellt
- Senken Sie beide Beine zuerst zur einen, dann zur anderen Seite
- Die Schultern bleiben am Boden

10–20 Wiederholungen auf jeder Seite



SEITNEIGUNG WIRBELSÄULE

- Stehen Sie bequem und mit den Füßen hüftbreit auseinander
- Neigen Sie Ihren Oberkörper sanft nach links und rechts
- Vermeiden Sie Ausweichbewegungen nach vorne oder hinten

5–10 Wiederholungen auf jeder Seite



RUMPFSTABILITÄT

- Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander
- Halten Sie in jeder Hand ein einzelnes Gewicht (z. B. Wasserflasche)
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie den Bauchnabel einziehen
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam vor sich auf und ab

Steigerung:

- Bewegen Sie Ihre Arme langsam auf und ab in entgegengesetzter Richtung

10–12 Wiederholungen, 1–3 Sätze, 30 Sek. Pause

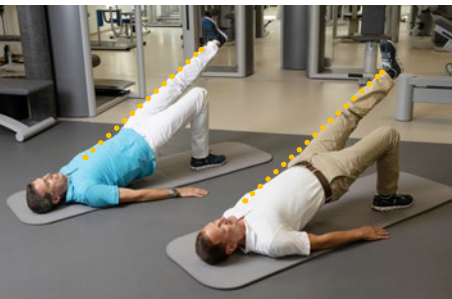
ÜBUNGEN AUSFÜHRUNG



BRÜCKE

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme an den Seiten und der Kopf entspannt auf dem Boden
- Beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße flach auf den Boden
- Heben Sie nun Ihre Hüften an, so dass eine gerade Linie von den Knien bis zur Brust entsteht
- Halten Sie die Position 2-3 Sekunden lang
- Dann senken Sie langsam Ihren Rücken auf den Boden

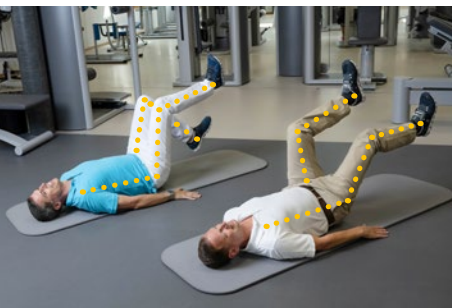
10–12 Wiederholungen, 1–3 Sätze, 30 Sek. Pause



Steigerung:

- Strecken Sie zusätzlich ein Bein kurz aus und stellen den Fuss dann langsam wieder neben den anderen Fuss
- Strecken Sie nun das andere Bein aus und stellen Sie es zurück
- Senken Sie die Hüfte auf den Boden
- Achten Sie darauf, dass Sie langsam und regelmässig atmen

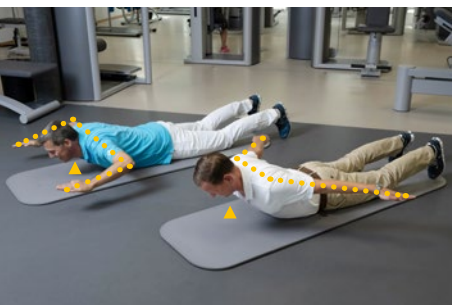
8–10 Wiederholungen, 1–3 Sätze, 30 Sek. Pause



RADFAHREN

- Legen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Rücken mit den Armen an den Seiten
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, legen Sie optional die Hände zur Stabilisierung unter die Hüften
- Die Fahrradbewegung mit beiden Beinen abwechselnd ausführen
- Während der Übung die Lendenwirbelsäule stabilisieren ohne ins Hohlkreuz zu kommen

„Radfahren“ für 10–15 Sek., 1–3 Sätze, 30 Sek. Pause



SUPERMAN

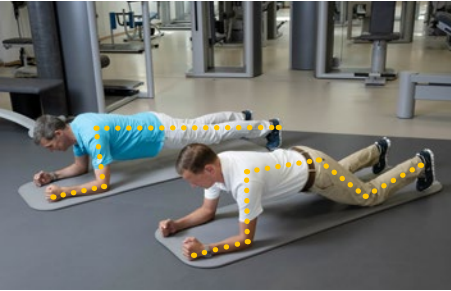
- Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Beine
- Beugen Sie die Ellbogen auf etwa 90°
- Heben Sie die Arme und führen Sie die Schulterblätter zusammen
- Halten Sie diese Position 5 bis 8 Sekunden

Steigerung:

- Halten Sie beide Arme gerade in einer horizontalen Position

6–8 Wiederholungen, 1–2 Sätze, 30 Sek. Pause

ÜBUNGEN AUSFÜHRUNG



UNTERARMSTÜTZ

- Stützen Sie sich auf die Unterarme und die Knie
- Der Blick ist auf den Boden gerichtet
- Die Ellbogen befinden sich unterhalb der Schultern
- Kopf, Schultern und Gesäss bilden eine Linie (vermeiden Sie ein Hohlkreuz)
- Halten Sie diese Position

Steigerung:

- Stützen Sie sich auf die Unterarme und die Füße
- Kopf, Schultern, Gesäss und Beine bilden eine Linie
- Halten Sie diese Position

30-60 Sek., 1-3 Sätze, 30 Sek. Pause

INFORMATIONEN ZU DEN ÜBUNGEN

Rückenschmerzen beschäftigen rund 80% der Menschheit ein- oder mehrmals in ihrem Leben. Deshalb haben **HUUSARZTPRAXIS FRÜEBLI** und **PHYSIO PLUS** ein gemeinsames Projekt gestartet, um Patienten mit unspezifischen Rückenschmerzen durch einen Flyer mit Übungen zu unterstützen. Das Programm enthält Übungen für die **Beweglichkeit**, die **Stabilität** und die **Kräftigung** des Rückens. Sie sind für Jung bis Alt geeignet, ohne Hilfsmittel und einfach durchführbar. Ihre Wirksamkeit wurde geprüft und zeigt bei **regelmässiger Durchführung nachhaltigen Erfolg**. Führen Sie im Idealfall alle Übungen **dreimal pro Woche** an nicht aufeinanderfolgenden Tagen aus und geniessen Sie so mehr Lebensqualität mit einem schmerzfreien Rücken.

Bei akuten Rückenschmerzen empfehlen wir vorwiegend die mobilisierenden Übungen durchzuführen. Da eignen sich z. B. stündliche Wiederholungen im möglichst schmerzarmen Bewegungsumfang mit Beckenkippen und Rotation der Wirbelsäule. Werden die Beschwerden im Verlauf besser, kann mit stabilisierenden und kräftigenden Übungen ergänzt werden. Bei anhaltenden Schmerzen oder Beschwerden oder bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

Möchten Sie lieber in der **Gruppe trainieren** oder in einem **gesundheitsorientierten Trainingscenter**, welches ausschliesslich von Physiotherapeuten betreut wird, dann vereinbaren Sie einen Probetrainingstermin unter www.physioplus-dielsdorf.ch oder 044 854 64 66.

Viel Spass!

PHYSIO PLUS
PHYSIOTHERAPIE – TRAININGSCENTER – OSTEOPATHIE

Breitstrasse 11
8157 Dielsdorf
Tel. 044 854 64 66
www.physioplus-dielsdorf.ch
info@physioplus-dielsdorf.ch

Huusarztpraxis
FRÜEBLI
Fachärzte für Allgemeine Innere Medizin

Schulstrasse 12
8157 Dielsdorf
Tel. 044 853 37 37
www.huusarzt.ch
info@huusarzt.ch