Rumpf ist Trumpf

Stabilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Hintergrundinformation

- Unser Rücken ist nicht auf langes Sitzen, einseitige und wenig Bewegung ausgelegt.
- Muskeln sollten immer ausreichend bewegt werden. Vernachlässigung kann zu Fehlhaltungen/ Verspannungen/ Problemen/ Schmerzen führen.
- Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund.

→ Deshalb ist es wichtig, Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Verschiedene Strukturen arbeiten im Rücken zusammen und machen Bewegung möglich.

Aufbau der menschlichen Wirbelsäule

Doppel-S-Form

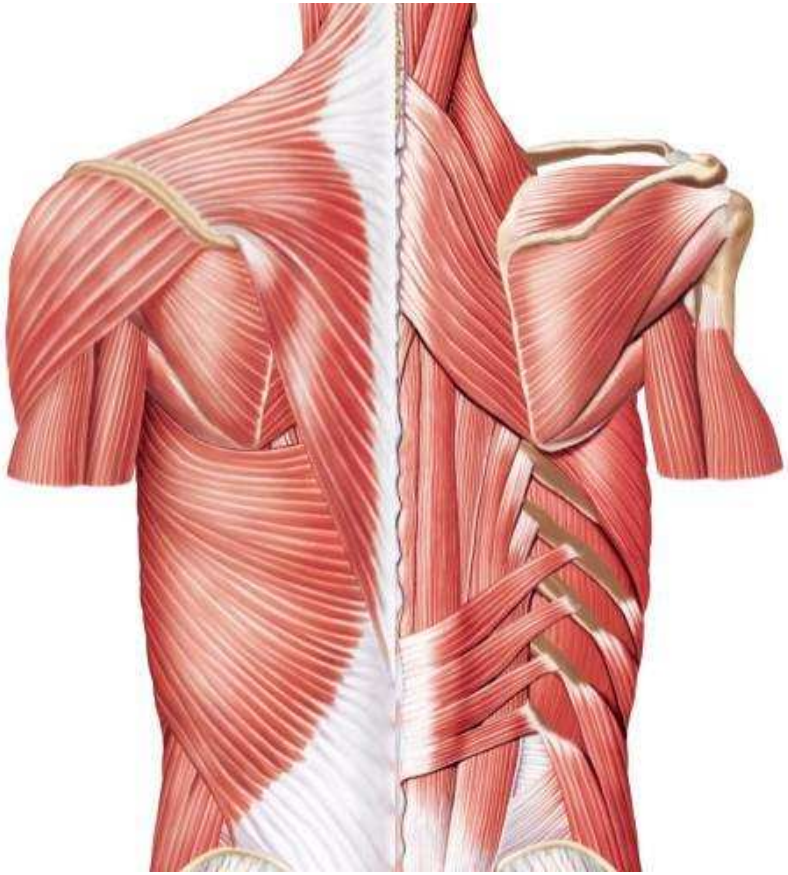
- 7 Halswirbel
- 12 Brustwirbel
- 5 Lendenwirbel
- 1 Kreuzbein
- 1 Steißbein

Versorgung der Bandscheibe

Belastung:
Flüssigkeitsabgabe
an die Umgebung

Entlastung:
Lebensnotwendige
Flüssigkeit und Nährstoffe
werden eingesaugt

Die Ernährung der Bandscheibe =
Wechsel aus Belastung und Entlastung



Muskulatur

- Die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur bilden zusammen eine Art Korsett.
- Die Neutralstellung der Wirbelsäule wird erreicht durch:
  - Anspannung der Gesäßmuskulatur (Aufrichtung des Beckens)
  - Anspannung der Bauchmuskulatur
- Durch langes Sitzen werden die Muskeln weniger durchblutet und z.T. nur einseitig belastet.
- Aktives Anspannen von Muskeln und Gewebesystemen hält die Wirbelsäule stabil.
- Andernfalls wird der Körper selber eine reaktionäre Stabilität herstellen, die qualitativ schlechter ist (z.B. gebeugter Rücken).

Ausgleichende Bewegungsübungen

BAD Team prevent

Übung: Rückenlage angewinkeltes Bein

- Begeben Sie sich in Rückenlage und winkeln Sie die Beine in 90° an dabei sind die Fußspitzen angezogen.
- Achten Sie darauf, dass der Rücken während der gesamten Übung Kontakt zur Matte hält.
- Senken Sie im Wechsel eines der angewinkelten Beine mit der Ferse in Richtung Boden ab, der Winkel im Knie wird hierbei beibehalten.
- Führen Sie mit jedem Bein ca. 8 Wiederholungen durch.
- Senken Sie am Ende die Beine langsam und stellen sie ihre Füße auf.

Link zum Video: https://vimeo.com/417192602/3aad73f025

Übung: Rückenlage gestrecktes Bein

- Begeben Sie sich in Rückenlage und winkeln Sie die Beine in 90° an dabei sind die Fußspitzen angezogen.
- Achten Sie darauf, dass der Rücken während der gesamten Übung Kontakt zur Matte hält.
- Senken Sie im Wechsel eines der angewinkelten Beine gestreckt in Richtung Boden ab.
- Ziehen Sie dabei den Bauchnabel nach innen und atmen Sie gleichmäßig weiter.
- Führen Sie mit jedem Bein ca. 4 Wiederholungen durch.
- Senken Sie am Ende die Beine langsam und stellen sie ihre Füße auf.

Link zum Video: https://vimeo.com/417486439/aad816cbde

Übung : Unterarmschütz kurz

- Begeben Sie sich in Bauchlage, legen Sie die Unterarme auf und positionieren Sie die Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks.
- Spannen Sie den Bauch an indem der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen wird. Richten Sie Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule aus und blicken Sie auf den Boden.
- Heben Sie anschließend die Hüfte an und lassen Sie dabei die Knie auf dem Boden. Achten Sie darauf Kopf, Schultern und Hüfte möglichst in eine Linie zu bringen.
- Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden.

Link zum Video: https://vimeo.com/417177555/b8e71d6463

Übung : Unterarmschütz lang

- Begeben Sie sich in Bauchlage, legen Sie die Unterarme auf und positionieren Sie die Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks.
- Spannen Sie den Bauch, richten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule aus und blicken Sie auf den Boden.
- Heben Sie zunächst die Hüfte an und lassen dabei die Knie auf dem Boden. Heben Sie anschließend die Knie vom Boden und strecken Sie die Beine, so dass nur die Unterarme und Füße den Boden berühren.
- Achten Sie darauf Kopf, Schultern und Hüfte möglichst in eine Linie zu bringen
- Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden.

Link zum Video: https://vimeo.com/417183883/dfd6aba591

Übung: Flieger

- Begeben Sie sich in Bauchlage, Legen Sie die Arme neben dem Körper ab, richten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule aus und blicken Sie auf den Boden.
- Stellen Sie die Fußspitzen auf und spannen Sie die Beine an, so dass die Knie den Boden nicht mehr berühren.
- Heben Sie anschließend den Oberkörper an**.** Führen Sie dabei gleichzeitig die Schulterblätter aktiv hinten zusammen.
- Halten Sie die Position kurz und legen sie den Oberkörper wieder ab.
- Führen Sie ca. 7 Wiederholungen durch und atmen Sie gleichmäßig weiter.

Link zum Video: https://vimeo.com/417502736/6cc87a34ac