

Isometrische Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur (bei WS-Beschwerden, im Stützniefer, nach WS-Operationen)

Rückenlage - Beine gestreckt

- 1) Rechten Arm und linke Ferse gegen die Unterlage drücken, Kreuz bleibt am Boden, der Kopf wird angehoben. Dann umgekehrt.
- 2) Handrücken, Vorfüße und Kopf heben und die Wirbelsäule gegen die Unterlage drücken.
- 3) Handflächen nach oben drehen, Becken aufrichten, Schultern nach unten schieben und Nacken- und Fersenschub.

Rückenlage - Beine aufgestellt

- 1) Rechter Arm drückt gegen das linke Knie. Den Kopf dabei anheben. Dann umgekehrt.
- 2) Kreuz gegen die Unterlage drücken, beide Arme möglichst weit nach vor strecken. Kopf anheben.
- 3) Arme im Nacken verschränken und den Kopf gegen den Widerstand der Arme nach unten drücken.
- 4) Die gestreckten Arme abwechselnd gegen die Unterlage drücken.

Bauchlage

- 1) Arme gestreckt nach vorne halten und dann abwechselnd einen Arm vom Boden heben - mit Nackenschub.
- 2) Einen gestreckten Arm und das gegenüberliegende Bein heben.

Bankstellung (Knie - Hand)

- 1) Abwechselnd einen Arm bzw. ein Bein gestreckt heben.
- 2) Einen Arm und das gegenüberliegende Bein gleichzeitig gestreckt heben.

Die Muskelspannung langsam bis zum Maximum steigern, dann ca. 6 Sekunden halten und langsam wieder locker lassen. Auch zwischen den Übungen sich ganz entspannen.

Die Übungen sollen täglich 2 - 3 mal gemacht werden.