

Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz

Das Team der Fachklinik Allgäu möchte Ihnen durch kurze, prägnante Anweisungen ein paar kleine Übungen, die Sie hier in der Rückenschule kennen gelernt haben, mit auf den Weg geben.

„Den Morgen begrüßen“

1. Aufrechter Stand, die Hände hängen neben dem Körper; die Daumen zeigen nach vorn.
2. Einatmen und dabei die Hände nach seitwärts-oben führen; die Daumen zeigen Richtung Himmel.
3. Ausatmen, dabei den Oberkörper rund machen und in die Knie gehen; die Daumen sind nach innen gedreht.
4. Bei der nächsten Einatmung wieder die Hände nach seitwärts-oben führen, ein Bein zur Seite weg strecken (Einbeinstand).
5. Wieder Ausatmen im Zweibeinstand.
6. Bei der nächsten Einatmung Beinwechsel.

Bewegungsritual

„Die 7 Glorreichen“ sind ein standardisierter Bewegungsablauf, an dem der gesamte Körper in einer gewissen Reihenfolge beteiligt ist. Diese Übungen sollten nicht nur eine Aneinanderreihung einzelner Bewegungen sein, sondern Ihnen eine Möglichkeit bieten, den vorangegangenen Alltag hinter sich zu lassen oder sich auf den Alltag vorzubereiten. Die Übungen helfen Ihnen, sich auf sich selbst und auf Ihren Körper einzulassen, „Ankommen und Einstimmen“.

„Die 7 Glorreichen“ dienen in der Rückenschule als Bewegungsritus. Das heißt, sie sollten jeden Tag in der gleichen Reihenfolge geübt werden.

Mit den Übungen beugen wir einer gekrümmten Körperhaltung und einem oftmals damit einhergehenden Schmerz im Alltag vor.

- Jede Übung wird eine Minute ausgeführt.
- Insgesamt werden maximal 7 Minuten für diese Übungsfolge benötigt.
- Noch mehr Spaß machen die Übungen, wenn sie mit Musik kombiniert werden.

„Die 7 Glorreichen“

Der Cowboy kommt in die heiße, staubige Stadt. Er stellt sich mitten auf die Straße und plustert sich auf.



- Arme nach außen drehen, Finger sind gespreizt.
- Becken nach vorne kippen und Brustbein anheben.
- Spannung aufbauen und nach einer Minute lösen.

Ziel:

- Aufrichtung des Körpers.
- Streckung der Brustwirbelsäule.

Weil der Cowboy keine Beachtung findet, knallt er mit seinen beiden Pistolen in die Luft.



- Bewegung wie beim Bücken ausführen.
- Becken nach hinten schieben, in Hüfte und Knien beugen und die gestreckte Wirbelsäule nach vorne neigen („Po über fremdes Klo“).
- Beide Arme in die volle Armhebung ziehen, Finger sind gespreizt.

Ziel:

- Training der Bückbewegung .
- Kräftigung der Rückenstrecker.

Der Cowboy schaut nach rechts und links in die Gassen, ob er Rivalen sieht.



- Bückhaltung mit vorgeneigtem Oberkörper, die Arme in U-Haltung
- Rotation des Körpers nach rechts und links. Finger sind gespreizt.

Zu beachten:

- Bitte besonders exakt ausführen!
- Beckenkipfung und Brustwirbelsäulenstreckung beibehalten, das Becken bleibt in der Mitte. Rotation nur in der Brustwirbelsäule.
- Knie nach außen angespannt.

Ziel:

- Intensive Mobilisation und Aufrichtung des Brustkorbes.
- Verkürzte Bauchmuskulatur wird aktiv gedehnt.
- Kräftigung der Rückenmuskulatur, auch der Rotatoren.

Nun schießt der Cowboy mal nach rechts, mal nach links.



- Aus der geschlossenen Beinstellung → Ausfallschritt nach rechts und zurück, dann nach links und zurück.
- Das Becken in Richtung des gebeugten Beins schieben.
- Arme dazu horizontal ausstrecken, Finger sind gespreizt.

Ziel:

- Dehnung der Adduktoren.
- Verbesserung der Hüftbeweglichkeit.

Der Cowboy schießt nach vorne oben.



- Ausfallschritt nach vorne.
- Das Körpergewicht auf das vordere Bein schieben. Dabei zeigen der Fuß und das Knie nach außen.
- Diagonalen Arm in die volle Streckung heben wie bei einer großen Langlaufbewegung, Finger sind gespreizt.
- Danach wechseln.

Ziel:

- Hüft- bzw. Wadendehnung des nach hinten gestreckten Beines.
- Sprunggelenksmobilisation des vorderen Beines.
- Deutliche Aufrichtung des gesamten Körpers.

Der Cowboy muss flüchten, er läuft aus der Stadt.



- Auf der Stelle 70 Schritte laufen.
- Die Arme sind dabei hinter dem Kopf.
- Beim Laufen darauf achten, dass die Beine nach hinten geführt werden, damit es zur Hüftstreckung kommt.

Ziel:

- Kreislauf- und Atemanregung.
- Lockerung Beine, Hüfte.
- Dehnung Bauchmuskulatur..

Dem Cowboy ist die Flucht gelungen, er kann beruhigt aufatmen.



- Die Hände auf den Bauch legen und die Atembewegung erspüren.
- Mit 7 tiefen Atemzügen in den Bauch atmen. Beim Einatmen Bauch raus, beim Ausatmen Bauch zurück.

Ziel:

- Entspannung.
- Atemvertiefung.
- Glorreicher Abschluss.

(Quelle der Bilder: aus der Fortbildung Rückenschule nach Dr. Brügger/Placht von Wolfgang Placht)

Übung mit dem Pezziball

Ausgangsstellung: Rückenlage Unterschenkel auf dem Pezziball. Achtung: bei Krampfadern bitte nur die Fersen auf den Ball. Zwischendurch immer wieder eine Pause und den Ball ganz leicht nach rechts und links rollen.

Schwierigkeitsgrad 1 Kopf, Oberkörper und Gesäß sind auf der Matte

1. Abwechselnd rechten und linken Unterschenkel in den Ball drücken.
2. Abwechselnd rechtes und linkes Bein vom Ball abheben.
3. Abwechselnd rechte und linke Hand zum Himmel strecken.
4. Abwechselnd gleichzeitig rechte Hand und linkes Bein abheben dann linke Hand und rechtes Bein abheben.
5. Rechte Hand Richtung linkes Knie und linkes Knie Richtung rechte Hand. Knie und Hand üben einen Druck gegeneinander aus. Spannung ca. 2 Atemzüge halten.

Schwierigkeitsgrad 2 Gesäß wird von der Matte abgehoben

1. Abwechselnd rechten und linken Unterschenkel in den Ball drücken.
2. Abwechselnd rechtes und linkes Bein vom Ball abheben.
3. Abwechselnd rechte und linke Hand zum Himmel strecken.
4. Beide Hände zeigen Richtung Himmel.
5. Beide Hände „Hacken“ gegenläufig.

6. Beide Hände „Hacken“ nach unten Richtung Füße.
7. Beide Hände „Hacken“ nach oben Richtung Kopf.
8. Abwechselnd: gleichzeitig rechte Hand und linkes Bein abheben dann linke Hand und rechtes Bein abheben.
9. Rechte Hand Richtung linkes Knie und linkes Knie Richtung rechte Hand. Knie und Hand üben einen Druck gegeneinander aus. Spannung ca. 2 Atemzüge halten.

Viel Vergnügen beim Üben wünscht Ihnen das Team der Fachklinik Allgäu!