



Erfahrungsaustausch Reha-Sport / Übungsleiter Block 70 G-Judo / ID-Judo




Rückengymnastik mit Dr. Wolfgang Janko

Mit sanftem Training das Rückgrat mobilisieren

10 Übungen zum gesunden Rücken

	Übung	Wofür?	
1	Liegende Drehung 10 x links und rechts	Mobilisierung des ISG-Gelenkes im Lenden- Wirbelbereich	
2	Knopfdrücken links und rechts	Kräftigung der Halswirbelsäule, beugt Verspannungen vor	
3	Gebundener Drehsitz 45 Sekunden	Löst Verspannungen zwischen den Schulterblättern	

	Übung	Wofür?	
4	Ball-Übergabe 20x links herum und 20 x rechts herum	Stärkt und lockert die Rückenstrecker	
5	Vorbeuge im Sitz 45 Sekunden so nah wie möglich die Nase an die Füße bringen	Schmerzvoller bei Verspannungen im Lendenwirbelbereich	

	Übung	Wofür?	
6	<p>Arm-Bein-Heben 20 x links und 20 x rechts 3 Wiederholungen</p>	<p>Kräftigung der Rckenstrecker Förderung des Gleichgewichts</p>	
7	<p>Halber Supermann 20 x links und 20 x rechts 3 Wiederholungen</p>	<p>Ideale Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur</p>	
8	<p>Gesäß- Schmerzlöser 45 Sekunden jeweils links und rechts So eng wie möglich heranziehen und halten</p>	<p>Wirkt gegen diffuse Po- Schmerzen des Piriformis- Syndroms</p>	

	Übung	Wofür?	
9	Bodendrücken 1 Minute halten	Effektiver Klassiker zur Kräftigung des vorderen Rumpfmuskeln	
10	Chrunch	Wichtig für die Rückengegenspieler vorne als gerade und schräge Bauchmuskulatur	

Dauer insgesamt: etwa 20 Minuten

Durchführungsintervall 2 – 3 x wöchentlich

Quelle: fit For Fun 10.2020