

Teilnehmermanual zum Kurs:

# Vitaler Rücken - Kräftigung

Herausgeber: Staatsbad Vitalzentrum der Staatsbad Salzungen GmbH

## Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, warum Sie diesen Kurs besuchen. Stellen Sie sich die Frage: Welche Ziele und Wünsche verbinde ich mit diesem Kurs? Und vielleicht machen Sie sich sogar ein paar Notizen zu Ihren Vorstellungen, so können Sie im Laufe der Zeit beobachten, ob sich Ihre Wünsche und Erwartungen erfüllen.

### Meine Ziele, Wünsche und Erwartungen für den Kurs und die Zeit danach:

---



---

## Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness

Bitte beurteilen Sie auf einer Skala von 1 – 5, wobei 1 als sehr schlechter Zustand gilt und 5 als sehr guter Zustand, Ihren aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand (bitte ankreuzen):

Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness	1 Sehr schlecht	2 Eher Schlecht	3 Mittel- mäßig	4 Eher gut	5 Sehr gut
1. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand ein?					
2. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Fitnesszustand ein?					
3. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit ein?					
4. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Kraftfähigkeiten ein?					
5. Wie schätzen Sie gegenwärtig die Beweglichkeit und Dehnbarkeit Ihrer Muskulatur ein?					
6. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Gelenk- und Wirbelsäulen-Beweglichkeit ein?					
7. Wie gut ist Ihre Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten?					
8. Wie beurteilen Sie Ihre psychische Ausgeglichenheit?					

Wiederholen Sie diese Einschätzung zum Ende des Kurses. So können Sie selbst verfolgen, wie sich Ihr persönliches Gesundheits- und Fitnessempfinden durch Bewegung und Aktivität verändern lässt.

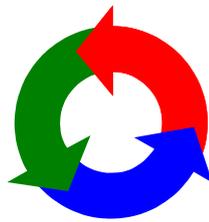
## **Sport und Gesundheit - Sportliche Aktivität gehört zum Leben!**

Sportliche Aktivität sollte heute grundsätzlich zu unserem Leben gehören, weil unser Alltag im Laufe der Zeit zunehmend bewegungsärmer geworden ist.

"Richtig schätzen wir unsere Gesundheit erst, wenn wir sie verloren haben." Dieser uns allen bekannte Satz betont als Voraussetzung von Gesundheit lediglich das Freisein von Krankheit und Verletzungen im medizinischen Sinn.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert **Gesundheit** jedoch **als soziales, psychisches und physisches Wohlbefinden**. Diese ganzheitliche Definition weist darauf hin, dass Gesundheit und Fitness von mehreren Faktoren abhängen und

### **der Mensch als Körper-Seele-Geist – Einheit**



gesehen werden muss.

Für die Gesundheit jedes Einzelnen ist eine sinnvolle Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, sowie eine ausgewogene Ernährung notwendig. Zudem nimmt heute die Fähigkeit zur Entspannung einen immer größer werdenden Stellenwert ein. **Erst im Zusammenwirken aller Faktoren können Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden des ganzen Menschen erreicht werden.**

## **Fitnessstraining in jedem Alter**

Jeder Mensch sollte so früh wie möglich daran denken, Körper, Geist und Seele eine gesunde Mischung aus Fitness und Entspannung zu schenken. Bereits **junge Menschen** leiden häufig unter **Haltungsschwächen** bedingt durch extremen Bewegungsmangel resultierend aus unserer heutigen Gesellschaftsform. Bereits **ab 30 Jahren beginnt unser Körper dezent abzubauen**, wirkt man nicht durch regelmäßiges Training diesem schleichenden Prozess entgegen. Das **Lebensalter zwischen 40 und 50** bringt jedoch ohne ein entgegensteuerndes Training den **stärksten Leistungsabfall**. Alle gesundheitsschädigenden Sünden des bisherigen Lebens – Rauchen, Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Ernährung – zeigen nun deutliche Auswirkungen. Die Herz-Kreislaufkrankungen nehmen zum Teil lebensbedrohliche Ausmaße an und auch die orthopädischen Verschleißerscheinungen machen sich mit Rückenschmerzen, Hüft- und Kniebeschwerden, sowie nachlassender Muskelkraft oft deutlich bemerkbar.

**Ein wohldosiertes Muskeltraining, Stretching, Ausdauertraining und Entspannung sind jetzt von Bedeutung.** Das Fitnessprogramm sollte durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung ergänzt werden.

Wer **50 oder älter** ist, für den ist es keinesfalls zu spät, mit einem Training zu beginnen. Im Gegenteil, gerade ab diesem Alter können Sie **Ihre Leistungsfähigkeit erstaunlich erhalten und verbessern.** Mit dem Besuch des Kurses Vitaler Rücken können Sie nun einen Schritt gehen, um **in jedem Alter dauerhaft fit und beweglich zu bleiben und sich eine gute Körperhaltung zu bewahren.**

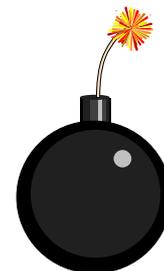
Wer mit einem Training beginnt, sollte zunächst mit geringen Belastungen anfangen und sich dosiert steigern.

Es lohnt sich immer ein sportliches Training aufzunehmen. Es fördert die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** und gibt Ihnen **Vitalität und Lebensfreude.**

## Der negative Kreislauf der Gesundheitsrisikofaktoren

Übergewicht, verminderte Leistungsfähigkeit, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Beschwerden am Bewegungsapparat, Verspannungen, Unwohlsein, früher Altersverfall, erhöhte Verletzungs- und Krankheitsanfälligkeit, verminderte Lebensqualität.

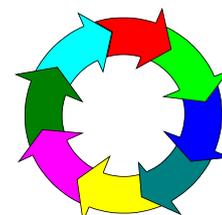
- Alkohol, Rauchen, Medikamente
- ungesunde Ernährung
- Überforderung, Stress
- einseitige körperliche Überbeanspruchung
- vermeintlich keine Zeit
- Bewegungsmangel



## Der positive Kreislauf von Gesundheit und Fitness

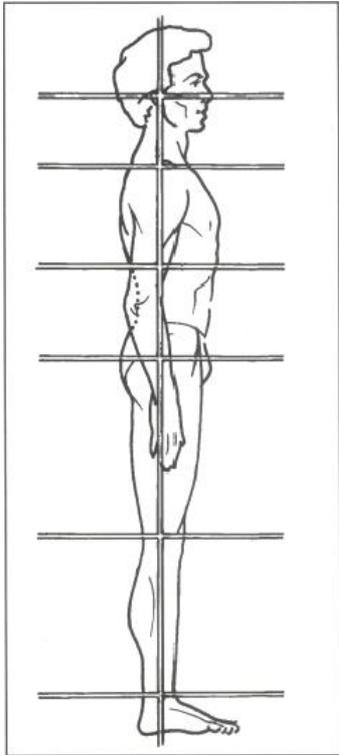
Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden, Attraktivität, Vitalität, Aktivität, Idealgewicht, Leistungsfähigkeit in jedem Alter, erhöhte Lebensqualität

- fähiges Herz-Kreislaufsystem
- kräftige, straffe Muskulatur
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- elastische, entspannte Muskulatur
- Entspannung, Stressmanagement
- soziale Kontakte
- geistige Leistungsfähigkeit
- Spaß, Freude, Lust



## Themenschwerpunkte des Kurses Vitaler Rücken:

### 1. Aufrechte Körperhaltung



**Folgende Punkte sind bei der aufrechten Körperhaltung zu beachten und immer wieder anzustreben:**

- Scheitelpunkt strebt aufwärts, Kinn leicht gesenkt
- Lotlinie verläuft gerade durch Ohr, Schulter, Hüfte, Knie, Fußknöchel
- Brustbein gehoben
- Doppel S-förmige Wirbelsäulenform
- Bauchdecke in Grundspannung: Bauchnabel dezent nach innen und oben Richtung Wirbelsäule „einziehen“
- Becken aufgerichtet
- Knie gestreckt, aber nicht durchgedrückt
- Füße gerade nach vorne ausgerichtet
- Fußgewölbe aufgebaut

### 2. Kraft und Beweglichkeit trainieren, aber richtig

**Ursachen muskulärer Unausgeglichenheit:**

1. einseitige Abschwächung (Hypotrophie) einer Muskelgruppe
2. einseitige Kräftigung (Hypertrophie) einer Muskelgruppe
3. einseitige Änderung der funktionellen Länge einer Muskelgruppe

**Maßnahmen zum Ausgleich:**

Abgeschwächte Muskelgruppen und Gegenspieler zu kraftvoller Muskeln kräftigen und aufbauen, sowie funktionelle Längenänderungen durch Mobilisation und Dehnungen normalisieren.

Kräftigungsübungen werden zum Muskelaufbau in einer Wiederholungszahl von 10-15-mal in 2-3 Sätzen durchgeführt. Zwischen den Sätzen sollten Sie knapp 1 Minute pausieren. Muskeldehnungen können statisch oder dynamisch aktiv durchgeführt werden. Die unterschiedlichen Durchführungsmethoden erlernen Sie im Kurs.

### 3. Dynamisch Sitzen

Dynamisch zu Sitzen bedeutet, wechselnde Sitzhaltung einzunehmen und die Sitzposition möglichst häufig zu wechseln. Idealerweise hält man den Oberkörper dabei gerade und wechselt zwischen folgenden drei Sitzhaltungen:

- Vordere Sitzhaltung mit einem Winkel zwischen Oberkörper und Horizontale von unter 90° und mit nach unten geneigten Oberschenkeln
- mittlere oder aufrechte, ausbalancierte Sitzhaltung (Oberkörperhaltung = 90°)
- hintere, zurückgelehnte Sitzhaltung (Oberkörperhaltung > 90°)

Die vordere und die mittlere Position bedürfen anfangs etwas Training, da es für die Rückenmuskulatur etwas anstrengender ist. Abwechselnd sollte man in einer „bequemeren“ Haltung ausruhen, danach aber das dynamische Sitzen weiter üben.

Das dynamische Sitzen

- dient der natürlichen Be- und Entlastung der Muskulatur und der Bandscheiben
- fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben
- sorgt für ausreichende Durchblutung der Muskulatur
- kräftigt die Haltemuskulatur
- beugt Fehlbelastungen der Muskulatur und Verspannungen vor

Die Sitzhaltungen können auch durch „mitgehende“ Rückenlehnen (hintere Sitzhaltung) oder die Ablage von Unterarmen unterstützt werden.

#### Übung zum dynamischen Sitzen:

- Lassen Sie Ihr Becken vor- und zurückschaukeln
- Verlagern Sie Ihr Gewicht (seitliches Kippen, Hände auf Beckenkamm) mal mehr auf die rechte und mal mehr auf die linke Gesäßhälfte
- Heben und senken Sie Ihren Brustkorb (Hände auf dem Brustbein oder zur Seite weggestreckt)
- Strecken Sie den Nacken, indem Sie Ihren Scheitelpunkt nach oben herauschieben
- Lassen Sie Ihr Becken aus der Aufrichtung heraus um Ihr Körperlot herum in beide Richtungen kreisen
- Entspannen Sie sich anschließend

### 4. Heben und Tragen

Wenn wir etwas Heben oder Tragen wollen, dann muss unsere Wirbelsäule ihre neutrale Grundposition mit der natürlichen Doppel-S-Krümmung verlassen. Je größer die Abweichung von der aufrechten Haltung wird, desto mehr müssen unsere Muskeln arbeiten, um den Körper im Gleichgewicht zu halten.

Je höher das zu hebende Gewicht ist, desto mehr wird die Rumpfmuskulatur beansprucht. Sind die Rücken- und Bauchmuskeln dann zu schwach, kann schweres Heben den Halteapparat überstrapazieren und es kann zu Rückenbeschwerden kommen.

Mit folgenden Tipps wird es leichter und weniger belastend für Ihren Rücken und gesamten Halteapparat:

- Nutzen Sie beim Bücken die Kraft Ihrer Beinmuskeln: Gehen Sie in die Knie oder in die Hocke, wenn Sie zum Beispiel etwas vom Boden aufheben
- Zu hebende Lasten holen Sie zunächst möglichst nah an sich heran. Gehen Sie in die Knie und neigen Sie den gerade gehaltenen Rücken nach vorn, bis Sie den Gegenstand nah am Oberkörper halten können. Bevor Sie den Gegenstand anheben, spannen Sie die Rücken- und Bauchmuskeln an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren.
- Atmen Sie während des Hebens und Tragens immer gleichmäßig weiter
- Tragen Sie grundsätzlich alles nah am Körper und halten Sie dabei den Rücken aufrecht und die Bauchmuskulatur angespannt.
- Vermeiden Sie Drehungen des Rumpfes während des Tragens

## 5. Belastung richtig dosieren

### Belastungsskala für Kräftigungsübungen

An Hand dieser Belastungsskala können Sie einschätzen, wie groß die Belastung bei den einzelnen Übungen ist (Beurteilung sollte nach ca. 10-15 Wiederholungen der Übungen oder bei statisch gehaltenen Übungen nach ca. 10-20 Sekunden erfolgen). Dabei sollten die Übungen **bei Normaltrainierten auf den Mittelwerten 3 bis 4** und **bei Einsteigern auf den Werten 2 bis 3** liegen.

### Auf einer Belastungsskala von 1 bis 5, wie schwer oder leicht fällt Ihnen die durchgeführte Übung:

1. sehr leicht (fühlt sich unterfordert, gelangweilt an)
2. leicht (kann die Übungen ohne Schwierigkeiten durchführen)
3. mühsam (kann die Übungen mit Anstrengung durchführen)
4. sehr mühsam (kann die Übungen mit viel Anstrengung durchführen)
5. zu schwer (kann die Übung nicht durchführen)

Beim Ausdauer Sport orientiert man sich am besten an der sogenannten Borg-Skala, in der man ebenfalls das subjektive Belastungsempfinden einer Aktivität in der Skala einordnet.

## Die Borg-Skala

Intensität		Trainingsform
6	keine Belastung, keine Anstrengung	Aufwärmen
7	sehr, sehr leichte Belastung	
8		
9	sehr leicht	Cooldown
10		
11	leicht; Atmung wird etwas tiefer	Optimaler Trainingsbereich für extensives Training. Individuelle Abweichungen sind möglich!
12		
13	etwas anstrengend; etwas schwer	
14	vertiefte Atmung	
15	anstrengend	Intervalltraining
16		
17	sehr anstrengend; (Atmen fällt) schwer	
18		
19	sehr, sehr anstrengend	Deutliche Überbelastung!
20	größtmögliche Anstrengung - Atemnot!!!	

## 6. Kleines Trainingsprogramm für zu Hause und zwischendurch

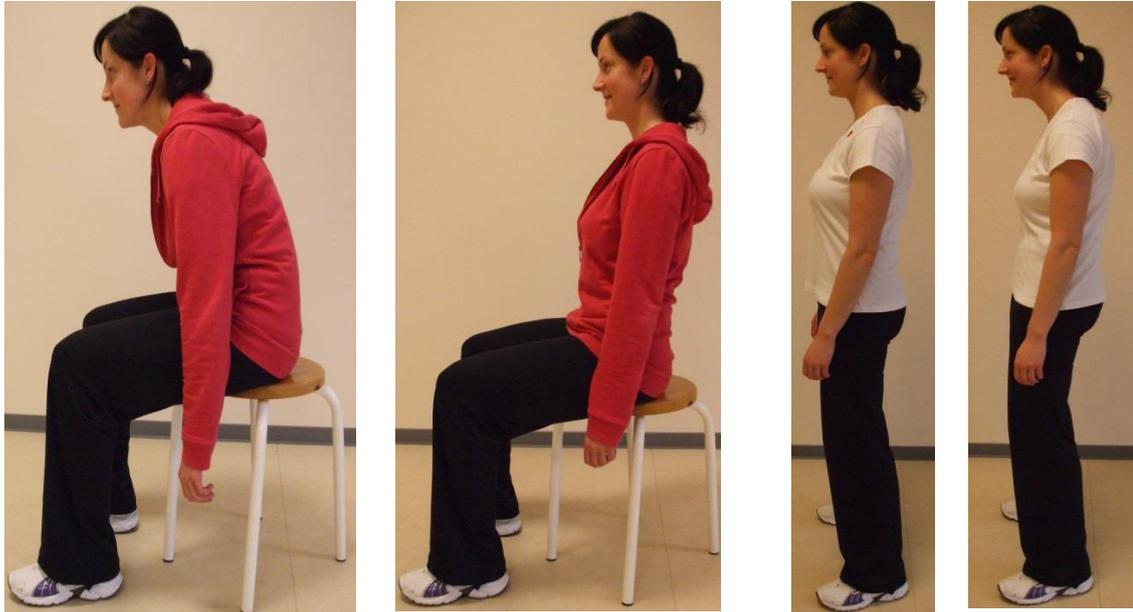
### Aufwärmen

Führen Sie aus dem Gehen auf der Stelle den linken Ellbogen in Richtung des sich hebenden rechten Knies und gegengleich.



## **Aufrechte Körperhaltung**

Zur Korrektur heben Sie ihr Brustbein nach vorn oben, senken Sie Ihre Schultern nach hinten unten und schieben Sie dabei Ihr Hinterhaupt nach hinten oben.



Jede Übung über 30 bis 60 Sekunden wiederholen. Zwei bis drei Wiederholungssätze, dazwischen 20 bis 30 Sekunden Pause.

## **Aktivierung einseitig überbelasteter Rückenbereiche**



## Dehnung von Rumpf und Becken-Beinmuskulatur



## Entspannen

**Weitere Kräftigungsübungen aus dem Praxisprogramm (alle Bewegungen ruhig und konzentriert ausführen- ca. jeweils 8-15 Wiederholungen nach subjektivem Belastungsempfinden mittel bis schwer)**

- a) **Gerade Bauchmuskulatur:** In Rückenlage (RL) die Knie auf 90° in Hüfte und Knie in der Luft anwinkeln (bei Rückenproblemen auf einem Stuhl ablegen). Kopf und Schultern langsam bis zu den Schulterblättern vom Boden lösen und aufrollen. Die Hände schieben dabei seitlich neben den Beine fußwärts. Kopf und Schultern während der Übungsphase möglichst nicht vollständig ablegen, um eine Grundspannung beizubehalten.

- b) **Schräge Bauchmuskulatur:** In RL die Knie auf 90° in Hüfte und Knie in der Luft anwinkeln (bei Rückenproblemen auf einem Stuhl ablegen). Die Hände am Kopf ablegen (Fingerspitzen an der Schädelbasis, Daumen am Kiefergelenk). Kopf und Schultern langsam vom Boden lösen, Kinn leicht zur Kehle senken. Abwechselnd Oberkörper nach rechts und links heben, dabei die Rippen der rechten Seite dem Becken auf der linken Seite annähern und umgekehrt. Die Hände ziehen dabei nicht am Kopf, sondern stützen ihn sanft ab. Kopf und Schultern während der Übung Übungsphase möglichst nicht vollständig ablegen, um eine Grundspannung beizubehalten.
- c) **Rückenstreckmuskulatur:** In Bauchlage (BL) wird der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Arme befinden sich in U-Haltung. Die Fußspitzen sind aufgestellt, die Kniescheiben hochgezogen. Der obere Rücken wird unter Beckenboden und Bauchspannung und über die erlernte Läng-Spannung zwischen Steißbein und Scheitelpunkt bis zum Brustbein angehoben. Die Arme werden so vom Boden gelöst, dass die Ellbogen und Hände sich auf einer Höhe befinden. Im Wechsel die Arme nach vorne herauschieben und zurückziehen in die U-Haltung.  
Steigerung: Diagonal zum Arm auch ein Bein aus der Hüfte herauschieben und gestreckt leicht anheben, ohne dass das Becken sich vom Boden löst.
- d) **Ganzkörperübung:** Im Vierfüßlerstand (VFST) die Wirbelsäule wie gelernt neutral ausrichten. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Unter Bauchspannung diagonal rechte Hand und linkes Knie entlasten ohne Verschiebung des Beckens und Arm und Bein in die Länge schicken und erst dann vom Boden lösen und strecken ohne, dass das Becken absinkt oder sich weiter hebt. Knie und Ellbogen unter dem Körper zusammenführen mit der Ausatmung und wieder strecken mit der Einatmung.
- e) **Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur und Oberschenkelrückseiten / Bridging:** In RL die Beine hüftbreit Knie über den Füßen aufstellen. Die Knie halten den Abstand der Füße. Über den Druck der Fußsohlen und mit der Ausatmung langsam die Wirbelsäule über das Kreuzbein und die Lendenwirbelsäule bis zu den Schulterblattspitzen in die Brücke aufrollen, mit der Einatmung Position halten und mit der nächsten Ausatmung die Wirbelsäule beginnend mit der Brustwirbelsäule wieder Wirbel für Wirbel abrollen.
- f) **Kniebeugeübung / Squat:** Hüft- bis Schulterbreiter Stand: Hüft-, Knie-, Fußgelenke bilden eine Linie (Knie in der Beugephase über dem Fuß halten und nicht nach vorne schieben). Beide Beine beugen, als wenn Sie sich hinsetzen möchten, dabei die ganzen Fußsohlen belasten. Der Rücken bleibt aufrecht gestreckt, die Bauchdecke und Beckenbodenmuskulatur in Grundspannung. Beim Strecken die Knie nicht überstrecken.
- g) **Ausfallschritt-Übung:** Aus dem Stand weiter Schritt vorwärts in die Ausfallschritt Position. Dabei das hintere Knie Richtung Boden senken und die ganze Fußsohle des vorderen Fußes belasten (Knie bleibt über dem Fuß!). Anschließend zurücksetzen in die Standposition und Beinwechsel.

## 7. Entspannung - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannungsförderung ist z.B. durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zu erreichen.

Bei dieser Methode spannen sie verschiedene Muskelgruppen im Körper kräftig an, um sie anschließend bewusst wieder zu entspannen.

Dadurch lernen sie Verspannungen im Körper schneller wahrzunehmen und können diese bewusst erkennen.

Nehmen Sie sich für die Übung gute 10 Minuten Zeit:

### **Durchführung:**

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Zehenspitzen fallen locker nach außen. Schließen Sie die Augen und atmen sie 2-3x tief durch. Zwischen den einzelnen Übungen spüren Sie bitte immer ca. 1 Minute nach.

1. Beginnen Sie an den Füßen. Drücken Sie die Fersen vom rechten Fuß (Linkshänder beginnen links) fest in den Boden, ziehen sie die Zehenspitzen fest zur Nase. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung mit der Ausatmung. Vergleichen Sie rechten und linken Fuß. Dann wechseln Sie zum linken Fuß.
2. Drücken Sie die rechte Wade so fest wie es geht auf die Unterlage. Halten sie die Spannung für ca. 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung. Vergleichen Sie die rechte Wade mit der linken Wade. Dann wechseln Sie zur linken Wade.
3. Spannen Sie den Oberschenkel kräftig an, indem sie das rechte Bein leicht anheben. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung. Seitenvergleich und Wechsel zur linken Seite.
4. Kneifen Sie die Gesäßmuskulatur kräftig zusammen. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
5. Konzentrieren Sie sich nun auf den Rumpf. Drücken sie die Wirbelsäule fest auf die Unterlage und ziehen Sie die Schultern nach unten. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
6. Ziehen Sie das Kinn zur Brust und ziehen Sie gleichzeitig die Schultern kräftig zu den Ohren. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
7. Runzeln Sie die Stirn, rümpfen Sie die Nase, kneifen Sie die Augen fest zusammen. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.

8. Zuletzt konzentrieren Sie sich auf die Arme. Beginnen Sie mit der rechten Hand und ballen diese zu einer Faust. Beugen Sie den Ellbogen und drücken den Oberarm seitlich gegen Ihren Oberkörper. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung. Vergleichen Sie die Seiten und wechseln sie anschließend zur linken Seite.

Bleiben Sie noch einen Moment liegen und lassen Ihren Atem bewusst fließen (Bauch wölbt sich mit der Einatmung und wird flach mit der Ausatmung).

Anschließend langsam beginnen, sich zu räkeln und zu strecken und zu bewegen.

**Alltags-Tipp:** Wenn wenig Zeit zum Entspannen bleibt, können Sie auch aus jeder Position heraus einmal alle Muskelgruppen zugleich anspannen (Ganzkörperspannung erzeugen) und diese nach ca. 5 Sekunden mit der Ausatmung wieder lösen. Dieses Vorgehen kann in stressigen Situationen dem Körper neue Energie verschaffen.

---

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!**

**Ihr Staatsbad Vitalzentrum Team**