

PROF. DR. INGO FROBÖSE

# RÜCKEN AKUT-TRAINING

Übungsprogramme auf DVD  
mit 80 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

Mit Bewegung zu einem  
schmerzfreien Alltag

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

**G|U**





## RÜCKENSCHMERZEN – KEIN SCHICKSAL

### 6 *Schmerz, der Hilfeschrei des Körpers*

- 6 Wie Schmerzen entstehen
- 8 Die Ursachen von Rückenschmerzen

### 12 *Ein Wunderwerk der Natur: die Wirbelsäule*

- 12 Das doppelte S
- 13 Die empfindliche Halswirbelsäule
- 14 Die robuste Brustwirbelsäule
- 14 Die geschundene Lendenwirbelsäule
- 15 Bandscheibe – Mythos und Wahrheit

### 18 *Üben mit Buch und DVD*

- 18 Fit durch Bewegung
- 18 So funktioniert Ihr Rückentraining
- 19 Was Sie benötigen

## ERSTE HILFE BEI AKUTEN SCHMERZEN

### 22 *Erste Hilfe für Schultern und Nackenbereich*

- 22 Schulterkuss
- 23 Schulterheber
- 24 Halbmond
- 25 Abtauchen
- 26 Armkreise im Liegen

### 27 *Erste Hilfe für die Brustwirbelsäule*

- 27 Diagonale Schaukel
- 28 Überstrecker
- 29 Taucher
- 30 Abknicker
- 31 Wirbelsäulenstrecker

### 32 *Erste Hilfe für Lendenwirbel- und Kreuzbeinregion*

- 32 Anlehner
- 33 Beckenschaukel auf dem Rücken
- 34 Päckchen
- 35 Knoten im Grätschsitz
- 36 Brust raus
- 37 Schräges Päckchen



## AKTIV GEGEN DIE SCHMERZURSACHEN

### 40 *Für Schultern und Nacken*

- 40 Arme hoch
- 41 Armspannung
- 42 Armkreis-Trio
- 43 Tisch-Stemmen

### 44 *Für die Brustwirbelsäule*

- 44 Kleiner Schwanenhals
- 45 Bauchdehner
- 46 Ellbogenstemmer
- 47 Drehsitz
- 48 Seitliche Diagonale
- 49 Dreieck

### 50 *Für Lendenwirbelsäule und Kreuzbeinregion*

- 50 Beckenschaukel im Päckchen
- 51 Einbeiniges Klappmesser
- 52 Wiegeschritt
- 53 Katzenbuckel
- 54 Einbeiniger Kreisel
- 55 Brücke

### 56 *Für den ganzen Rücken*

- 56 Kugelrund
- 57 Rückenrolle
- 58 Po-Senker
- 59 Seitstütz
- 60 Unterstützter Schwebesitz
- 61 Korkenzieher

## EIN GESUNDER RÜCKEN EIN LEBEN LANG

### 64 *Für die Schwachpunkte des Rückens*

- 64 Armheber
- 65 Liegestütz
- 66 Säge
- 67 Ruderer
- 68 Hohes Tor

### 69 *Für den ganzen Rücken*

- 69 Klassischer Hacker
- 70 Kraulen
- 71 Kran
- 72 Diagonales Kreuz
- 73 Po-Runder

### 74 *Die Rückenspezialprogramme*

- 74 Das Mini-Programm für Eilige und Faule
- 75 Das Ganzkörper-Programm für alle Lebenslagen
- 76 Das Programm für Schreibtischtäter
- 76 Das Rücken-Dehn-Programm
- 77 Das Schwangerschaftsprogramm
- 77 Nach dem Hexenschuss

### 78 *Zum Nachschlagen*

- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 79 Register
- 80 Impressum

# ERSTE HILFE FÜR SCHULTERN UND NACKENBEREICH

*Die beste körpereigene Waffe gegen Entzündungen ist Bewegung: Sie stimuliert unser Immunsystem und versorgt den Rücken mit wichtigen Aufbau- und Nährstoffen. Mit den folgenden Übungen stärken Sie Ihre Halswirbelsäule und werden im Schulter-Nacken-Bereich wieder locker und schmerzfrei.*

## Schulterkuss

### WIRKUNG

Während der Dehnung lässt die schmerzhafte Spannung der Nackenmuskulatur immer mehr nach. Langfristig werden Sie das auch an einer besseren Körperhaltung merken, weil die Muskeln, die beispielsweise beim Sitzen die Schultern hochziehen, nach und nach lockerer werden.



- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie Schultern und Arme entspannt hängen, und schauen Sie geradeaus.
- Neigen Sie nun den Kopf langsam zu einer Schulter, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Halten Sie diese Position für 6 bis 10 Sekunden.
- Um die Dehnung noch zu verstärken, können Sie den Kopf mit der Hand langsam und vorsichtig ein Stück weiter zu Ihrer Schulter ziehen. **1**
- Führen Sie die Dehnung auf der anderen Seite aus.
- Wiederholen Sie die Übung mindestens 2-mal auf beiden Seiten.

### TIPP

Dehnen Sie immer nur bis kurz vor den Punkt, wo der Schmerz beginnt – ein leichtes Ziehen dagegen ist nicht schlimm.



## Schulterheber

### WIRKUNG

Durch das häufige Wiederholen des Schulterhebers senkt sich die Grundspannung der Muskeln Ihrer gesamten Schulter-Nacken-Partie. Das vermindert nicht nur die Verspannungen in diesem Bereich, sondern kann zur Linderung von muskulär bedingten Spannungskopfschmerzen beitragen.

- Sie können diese Übung im Stehen oder im Sitzen durchführen. Egal wofür Sie sich entscheiden: Wichtig ist, dass Sie Ihren Oberkörper dabei aufrecht halten.
- Lassen Sie Ihre Schultern zu Beginn ganz entspannt und locker hängen. Spüren Sie, wie wohltuend schon dieses bewusste Loslassen ist. **1**

- Ziehen Sie nun beide Schultern, so weit es geht, hoch zu Ihren Ohren. Bleiben Sie in dieser Position für 6 bis 10 Sekunden, und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter. **2**
- Lassen Sie die Schultern mit einem kräftigen Ausatmen fallen.
- Nehmen Sie ganz bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr.
- Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal.

### TIPP

Kontrollieren Sie im Alltag gelegentlich die Haltung Ihrer Schultern. Denn häufig fällt uns gar nicht auf, wie oft wir unbewusst die Schultern krampfhaft nach oben ziehen. Diese Übung kann sehr zur Entspannung beitragen.



1

*Kopf nicht nach  
hinten abknicken*



## Überstrecker

### WIRKUNG

Wenn Sie Schmerzen im Bereich des Brustbeins haben, hilft diese Übung, die Muskeln zu entspannen und Blockaden zu lösen. Ansonsten fördert sie die Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule und schützt vor Verspannungen in diesem Bereich.

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit einer Lehne, die etwa bis zu Ihren Schulterblättern reicht. Ihre Beine sind hüftbreit geöffnet. Nun verschränken Sie die Hände im Nacken.
- Bewegen Sie sich langsam und vorsichtig nach hinten über die Stuhllehne, bis Ihr Rücken eine c-förmige Rundung erreicht hat. **1**
- Atmen Sie in dieser Position 30 bis 60 Sekunden ruhig weiter.
- Kommen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung so oft, wie es Ihnen guttut.

### TIPP

Lehnen Sie sich auch einmal mit gestreckten Armen zurück, aber nur so weit, wie es Ihnen angenehm ist.

## Taucher

### WIRKUNG

Die Drehung in der Brustwirbelsäule löst Blockaden der Wirbelgelenke sowie Verhärtungen der tiefen Rückenmuskulatur und verleiht Ihrem Rücken in diesem Bereich mehr Beweglichkeit. Durch das lange Beibehalten der Position werden die tiefen Rückenmuskeln gut gedehnt, sodass sich die Verspannungen dort lösen. Auch die oft gestressten Bänder an der Wirbelsäule erfahren eine wohltuende Entspannung.

- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Dazu stellen Sie die Hände senkrecht unter die Schultergelenke und die Knie senkrecht unter die Hüftgelenke. Ziehen Sie den Bauchnabel während der Übung etwas ein, damit Ihre Lendenwirbelsäule nicht durchhängt.
- Lösen Sie die rechte Hand vom Boden, und führen Sie den Arm langsam am Boden unter dem stützenden linken Arm hindurch. Ihr Blick folgt dabei der Hand.

➤ Versuchen Sie nun, mit jeder Ausatmung ein Stück weiter unter Ihrem Körper »hindurchzutauchen«, indem Sie mit der Hand am Boden entlangwandern.

➤ Am äußersten Punkt, den Sie mit Ihrer Hand erreichen, halten Sie 30 bis 60 Sekunden inne. Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter. **1**

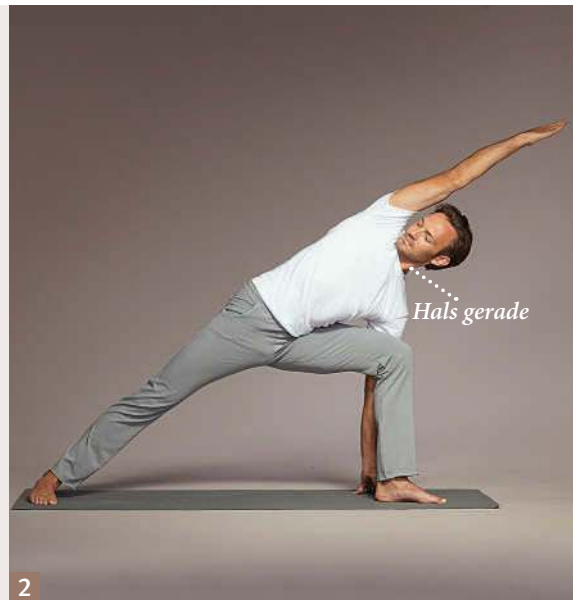
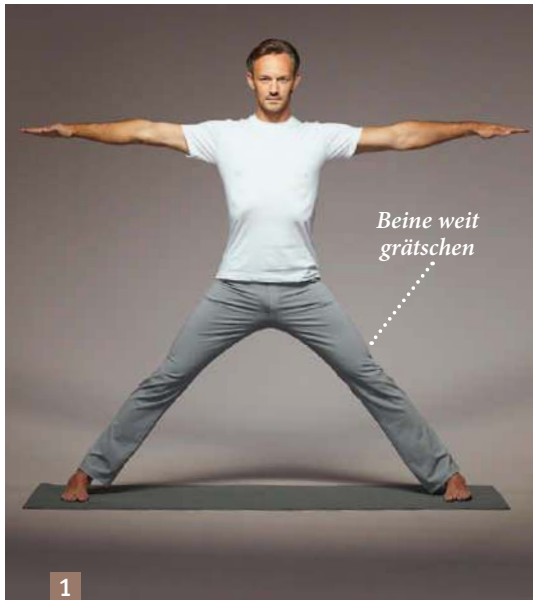
➤ Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition, und tauchen Sie mit diesem Bewegungsablauf zur anderen Seite ab.

➤ Wiederholen Sie die Übung zu jeder Seite 2- bis 3-mal.

### TIPP

Die Übung kann ihre Wirkung am besten entfalten, wenn Sie in der Endposition möglichst lange verharren. Vergessen Sie nicht, den Bauchnabel während der gesamten Bewegung einzuziehen, um in der Lendenregion stabil zu bleiben.





## Seitliche Diagonale

### WIRKUNG

Diese Übung stammt aus dem Yoga und bringt mehrere positive Effekte mit sich: Sie dehnt die seitlichen Rumpfmuskeln, macht die Brustwirbelsäule durch die Seitneigung beweglicher und trainiert gleichzeitig die Oberschenkelmuskulatur, die über das Hüftgelenk direkt auch auf das Becken und somit die Wirbelsäule einwirkt.

- Stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe zur Seite, und grätschen Sie Ihre Beine so weit, bis Sie an der Innenseite der Oberschenkel einen Dehnreiz spüren. **1**
- Drehen Sie nun langsam und behutsam das linke Bein etwa 90 Grad nach außen. Der rechte Fuß wird hingegen etwa 20 Grad nach innen gedreht.

- Beugen Sie jetzt langsam das linke Bein, und setzen Sie die linke Hand hinter den Fuß auf den Boden. Das rechte Bein bleibt dabei gestreckt. **2**
- Heben Sie den rechten Arm über den Kopf und strecken Sie ihn zur linken Seite, sodass Ihr Körper von der rechten Ferse aus bis zur rechten Hand eine diagonale Linie bildet. Ihr Blick geht in Richtung Achselhöhle.
- Halten Sie die Position etwa 30 bis 60 Sekunden, atmen Sie ruhig weiter und wechseln Sie dann die Seite.
- Wiederholen Sie die Übung insgesamt auf jeder Seite 3-mal.

### TIPP

Fallen Sie mit der oberen Körperseite nicht nach vorne, und knicken Sie nicht im Hals ab.





## Dreieck

### WIRKUNG

Mit dem Dreieck verbessern Sie vor allem die Beweglichkeit Ihrer Brustwirbelsäule und die Dehnfähigkeit Ihrer Beinrückseiten. Darüber hinaus werden Verspannungen in Ihren Schultern gelöst und gleichzeitig werden Ihre Arme gekräftigt.

- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand.
- Stellen Sie Ihre Zehen auf den Boden, atmen Sie aus, und strecken Sie dabei langsam die Beine, als wollten Sie das Gesäß zur Decke schieben. **1**
- Verlagern Sie Ihr Gewicht nach hinten – weg von den stützenden Armen –, sodass sich Ihr Rücken verlängert. Der Kopf befindet sich dabei parallel zu den Armen, wodurch das Dreieck oder umgekehrte V entsteht. **2**

➤ Bleiben Sie in dieser Position für etwa 30 bis 60 Sekunden, und atmen Sie währenddessen tief ein und aus.

➤ Wiederholen Sie diese Übung noch etwa 2- bis 3-mal.

### TIPP

Falls Ihre Oberschenkelrückseiten eine vollständige Streckung Ihrer Beine nicht zulassen, beugen Sie die Beine etwas. Ihr Rücken muss aber auf alle Fälle gestreckt sein, weil sonst die Handgelenke zu stark belastet werden und damit die positive Wirkung für den Rücken verloren geht. Wenn Sie die Übung gut beherrschen, können Sie als Steigerung abwechselnd die Fersen vom Boden anheben und wieder absetzen.

# SCHMERZFREI DURCH SOFORT- UND LANGZEITSTRATEGIE



- ▶ Mit dem Erste-Hilfe-Programm für die verschiedenen Rückenbereiche nehmen Sie dem Schmerz die Spitze.
- ▶ Kräftigungsübungen machen Ihren Rücken mobil – ein Leben lang.
- ▶ Extra: Spezielle Übungsfolgen für Schwangere, Autofahrer und Hexenschuss-Geplagte.
- ▶ Auf der DVD finden Sie vier bedürfnisgerechte Programme, ob knackig oder intensiv, zur Muskeldehnung oder Muskelkräftigung.

Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs



WG 464 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-4626-7



9 783833 846267



PEFC  
PEFC/04-31-1459

€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

G|U