



Lieselotte Keller

Die Rückenschule für den Alltag

- Vorsorgemaßnahmen
- Einfache Übungen
- Alle Therapien



CLUB
PREMIERE

Stretching-Übungen

1. Übung

● Ausgangsstellung

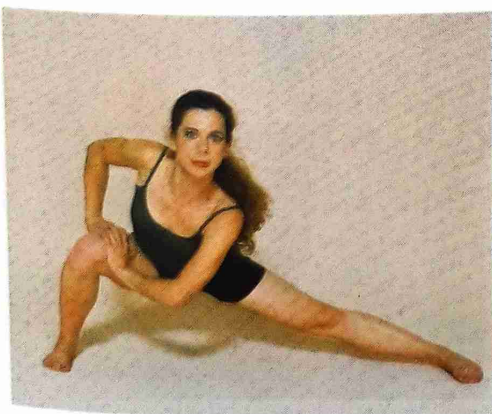
Grätschstand, Beine stehen etwa 1 Meter auseinander, Fußspitzen schauen nach vorne.

● Bewegungsablauf

Das rechte Knie beugen und dabei das Körpergewicht nach rechts verlagern, wobei das linke Bein gestreckt wird. Beide Hände stützen sich auf dem rechten Oberschenkel ab. In dieser Position 10 bis 15 Sekunden verweilen, dann das Körpergewicht zur Mitte verlagern. Die gleiche Übung nun zur anderen Seite hin ausführen. Übung 5-mal wiederholen.

● Ziel und Zweck

Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)



2. Übung

● Ausgangsstellung

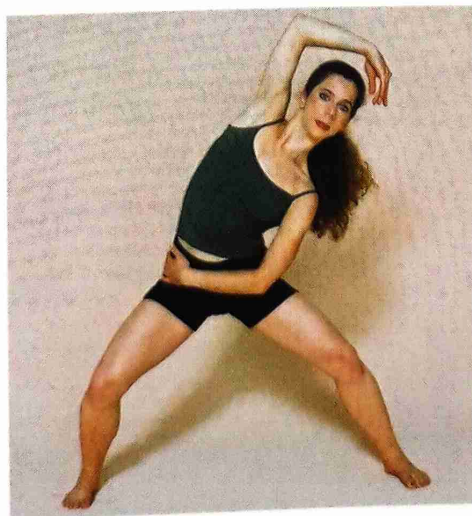
Leichten Grätschstand einnehmen.

● Bewegungsablauf

Beide Knie leicht beugen. Rechten Arm gestreckt über den Kopf führen und den Oberkörper nach links neigen, gleichzeitig die linke Hand auf die rechte Hüfte legen. In dieser Position 10 bis 15 Sekunden verweilen, dann Ausgangsstellung wieder einnehmen. Die gleiche Übung nun mit dem gestreckten linken Arm nach rechts und der rechten Hand auf der linken Hüfte liegend ausführen. Übung zu jeder Seite 5-mal ausführen.

● Ziel und Zweck

Dehnung der Rumpf- und Schultermuskulatur



3. Übung

● Ausgangsstellung

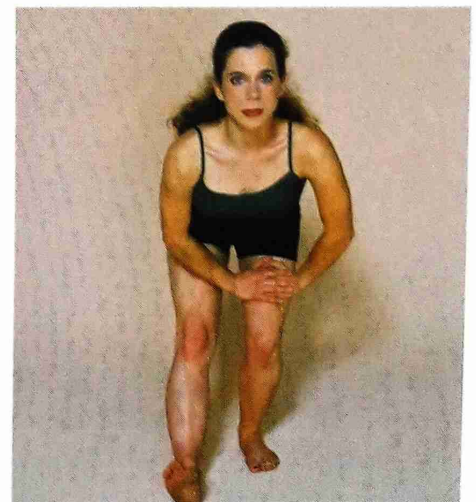
Füße hüftbreit nebeneinander stellen.

● Bewegungsablauf

Linkes Bein beugen, beide Hände auf dem Oberschenkel abstützen. Rechtes Bein nach vorne strecken und den Fuß an der Spitze des linken Fußes auf der Ferse abstellen. Zehenspitzen rechts hochziehen und das Gesäß nach hinten hochziehen (fast ein Hohlkreuz machen). In dieser Position 10 bis 15 Sekunden verweilen und Ausgangsstellung wieder einnehmen. Nun die gleiche Übung mit dem anderen Bein ausführen (linkes Bein strecken, rechtes Bein beugen). Übung 5-mal wiederholen.

● Ziel und Zweck

Dehnung der Waden- und rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur



© 2001 by FALKEN Verlag in der Verlagsgruppe FALKEN / Mosaik,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Einbandgestaltung: Sassenbach Advertising, München

Einbandfoto: Johannes Casparek, Jahreszeiten-Verlag

Layout: juhu media, Susanne Dölz, Bad Vilbel

Koordination: Herbert Habicht, Derya Sahin, Martina Müller

Textredaktion: Susanne Staatsmann, Berlin

Bildredaktion: Ralf Becker, Michael Volkert-Bötsch

Herstellung: Elke Cramer

Sportwissenschaftliche Fachberatung: Iris Haarland, Bergheim

Fotos: Bavaria: 4, 13 li, 89, 110; Corbis Stockmarket: 5 re, 6, 12, 13 re, 19, 37 li, 58, 86, 118, 132, 155 li; FALKEN Archiv: 36, 47 (G. Klepka), 112 (D. Fuchs), 124 (M. Richter), 126 (J. Krzeslack);

Goodshoot: 87 re, 111 li, 154; **Jump:** 18, 31, 32; **Photodisc:** 1, 8, 10, 11, 20, 23, 34, 37 re, 40, 48, 56, 57, 59 li, 59 re, 60, 61, 62, 69, 70, 71, 74, 75, 78, 82, 87 li, 91, 93, 94, 95, 96, 97, 100, 102, 103, 104, 111 re, 115, 117, 120, 122, 128, 130, 155 re, 156, 159, 160, 161, 162, 164, 165, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173; **Zefa:** 5 li; **Cocomore (Ralf Hoffmeister):** alle übrigen

Zeichnungen: FALKEN Archiv: 14, 17, 26, 29, 39, 41, 98 (G. Scholz); 16, 21, 22, 25, 30, 38 (W. Preuser); 109 (R. Stern)

Die Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Satz: juhu media, Susanne Dölz, Bad Vilbel

Reproduktion: Lithotronic, Frankfurt

Druck: MOHN Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Buch-Nr. 002296

www.derclub.de

www.donauland.at