

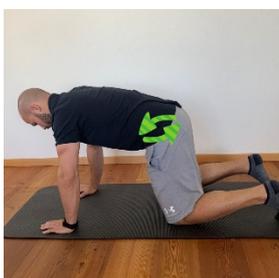
Persönliches Übungsprogramm

Low Back Pain

TOP-Physio
Tösstalstrasse 24
8483 Zell
052 55 123 55
info@top-physio.ch
www.top-physio.ch

Betreut durch:
Für:

Wichtig! Bei allen Übungen → **langsam und kontrolliert** in ASTE (Ausgangstellung)
Wenn Schmerz: Intensität der Übung anpassen, Pause einlegen oder weniger Wiederholungen!



«Becken Kippen» «Päckchen + Pendeln» / «Fersen rausschieben» Mobilisation

Übung 1) Becken Kippen:

Ausführung: Im Vierfüßlerstand Becken nach hinten und vorne kippen

Übung 2) Päckchen + Pendeln:

Ausführung: Beine zur Brust ziehen, nach vorne, hinten und seitlich pendeln.

Übung 3) Fersen rausschieben:

Ausführung: Fersen rausschieben, als ob man eine Wand wegdrücken würde. Beckenknochen nach oben/unten bewegen, wie beim Tanzen

____ Wiederholungen ____ Runden ____ pro Tag



«4er Stretch» Gluteale Dehnung

- A) **Ausführung:** Oberkörper nach vorne verschieben, Position 30 Sekunden bis 1 Minute halten.
- B) **Ausführung:** Knie umgreifen, zu sich ziehen. Oberkörper und Kopf zum Knie führen. Position 30 Sekunden bis 1 Minute halten

____ Wiederholungen ____ Runden ____ pro Tag



«Hüftbeuger (Iliopsoas) Dehnung»

Ausführung:

Das Becken so weit nach vorne schieben, dass im hinteren Bein eine leichte Dehnung des Hüftbeugers zu spüren ist.

____ Wiederholungen ____ Runden ____ pro Tag



«90/90 Dehnung»

- Auf den Boden hinsetzen. Die Beine nehmen eine 90-Grad-Position ein.
- Rücken gerade. Das vordere Bein liegt parallel zur Schulter.
- Die Innenseite vom vorderen Fuss zeigt nach oben.
- Die Innenseite vom hinteren Fuss zeigt nach unten.
- Hin und her pendeln mit den Beinen.
- **Progression:** Oberkörper nach vorne.

___ Wiederholungen ___ Runden ___ pro Tag



«Ishios Dehnung»

Ausführung:

- Band um den Fuss. Knie so weit wie möglich strecken. Zehen Richtung Nase ziehen.
- 30 Sekunden bis 1 Minute halten. Seitenwechsel

___ Wiederholungen ___ Runden ___ pro Tag

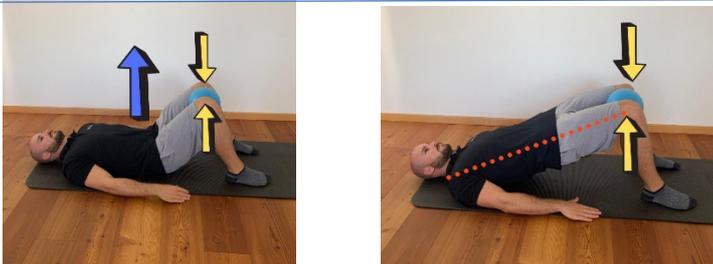


«Isometrische Diagonale» Bauchmuskeln & Stabilität

Ausführung:

- Linke Hand drückt das rechte Knie weg
- Rechtes Knie so fest wie möglich Richtung Brust drücken

___ Wiederholungen ___ Runden ___ pro Tag



«Bridging / Single Leg Bridging» Kräftigung der hinteren Kette

Übung A) Bridging

- Rückenlage, beide Beine angestellt, Arme seitlich neben dem Körper.
- Bauch und Gesäß anspannen, Becken nach oben drücken so dass Schultern, Becken und Knie eine Linie bilden.
- 10-30 Sekunden oben halten
- Ein Ball zwischen den Knien klemmen und nach innen drücken

Übung B) Single Leg

- Wie Bridging, dann oben Knie ausstrecken und weiterhin die Beinachse beibehalten



___ Wiederholungen ___ Runden ___ pro Tag

«Cobra / McKenzies» Zentralisierung

Ausführung:

- Bauchlage, Hände stützen neben den Schultern
- Oberkörper gegen Schwerkraft nach oben abdrücken
- Becken bleibt am Boden liegen, sodass die LWS bei gestreckten Armen in einer deutlichen Hohlkreuzposition befindet.
- 10x hintereinander.
- Bei akuten Beschwerden mehrmals täglich (5-15x)



Regression:

A) auf Ellenbogen B) im Stehen

«Clamshells» **Gluteus Medius Kräftigung**

Ausführung:

- Seitenlage, beide Knie in 45 Grad anwinkeln, das obere Bein liegt über dem unteren drauf.
- Fersen immer zusammen!
- Das obere Knie so weit wie möglich anheben, ohne den Oberkörper zu drehen!
- Position für 3 Sekunden halten und dann bremsend in ASTE zurück.
- Gesäss während ganzer Übung anspannen!

Progression:

- MiniBand oberhalb der Knie
- Stehend: Miniband Sidewalk / Monsterwalks



_____ Wiederholungen _____ Runden _____ pro Tag

«Standing Miniband Clamshells»

Ausführung:

- Stand, Miniband um Knie, Ball gegen der Wand pressen und diesen Druck während der Übung beibehalten
- Knie hüftbreit und im Verlauf der Beinachse
- Das äussere Knie nach aussen drehen, 5 Sekunden halten und zurück in die ASTE



_____ Wiederholungen _____ Runden _____ pro Tag

«Squats / Kniebeugen»

Ausführung:

- Füße hüftbreit, die Belastung ist auf dem kompletten Fuss, die Knie sind leicht nach aussen rotiert.
- Blick etwa auf Augenhöhe auf einen Punkt zu fixieren
- Im Rahmen der Abwärtsbewegung stellen Sie sich vor, dass hinter Ihnen ein unsichtbarer Stuhl oder eine Bank steht, auf der Sie Platz nehmen möchten.
- Diese tiefe Sitzbewegung absolvieren Sie nun und atmen dabei ein. Achte Sie darauf, dass Sie Ihr Gesäß weit nach hinten „schieben“ und den Rücken leicht vorbeugen und dabei durchgestreckt lassen.
- Die Kniegelenke sollten während des gesamten Bewegungsablaufs und auch am untersten Punkt der Ausführung nicht über Ihre Fußspitzen hinausragen.

Progression:

- Wall Squats, Box Squats, Goblet Squat, Sumo Squat
- Bulgarian Split Squats, Pistol Squats
- Miniband, Langhantel





«Bird Dog» Stabilität und Koordination Training

- Rücken gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Blick nach unten. Bauch ist angespannt.
- Einen Arm anheben, gleichzeitig das diagonal entgegengesetzte Bein in einer langsamen Kick-Bewegung nach hinten ausstrecken.
- Anschließend langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Andere Diagonale durchführen.

_____ Wiederholungen _____ Runden _____ pro Tag

Deadbug / Der Käfer *KRAFT/STABILITÄT*



Ausgangsposition: Flach auf den Rücken legen; die Arme sind dabei Richtung Decke ausgestreckt. Beugen Sie die Knie und heben Sie die Füße an, sodass Oberschenkel und Hüfte einen 90°-Winkel bilden und die Waden parallel zum Boden sind.

Ausführung: Rumpfmuskulatur anspannen und Arm hinter den Kopf ausstrecken, während Sie das entgegengesetzte (diagonale) Bein ausstrecken. Dabei darf das Bein nicht den Boden berühren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

_____ Wiederholungen _____ Runden _____ pro Tag

«Hip Thrusts auf Pezzi/Gym Ball» *KRAFT/STABILITÄT*



- **Spannung aufbauen.** Atme tief ein und versetze den Rumpf unter Spannung.
- **Gesäss anheben.** Führen Sie das Gesäss in Richtung der oberen Position. Knie bleiben dabei in einer Linie mit den Zehen.
- **Glutei aktivieren.** Es ist wichtig, während der gesamten Übung den Fokus auf die Po-muskulatur richten.
- **Endkontraktion durchführen.** Beim Erreichen der oberen Endposition, beenden Sie die Wiederholung, indem Sie Ihre Po-Muskeln hart anspannen und die Hüfte vollständig strecken – aber ohne dabei ins Hohlkreuz zu gehen.
- **Endposition erreichen.** Sie haben die obere Endposition erreicht, wenn Ihre Hüfte so weit wie möglich gestreckt ist, während Ihre Wirbelsäule sich weiterhin in ihrer neutralen Position befindet. Ihr Rumpf ist nun parallel zum Boden ausgerichtet.
- **Gesäss absenken.** Senken Sie das Gesäss kontrolliert ab, während Sie weiterhin die Gesässmuskeln unter Spannung halten.
Das ist eine Wiederholung.

Progression: Hantel / Kettlebell benutzen

_____ Wiederholungen _____ Runden _____ pro Tag