

# SOFORT SCHMERZFREI

Mit diesem Workout findet Ihre Wirbelsäule die ideale Aufspannung und wird von kraftvollen Skelettmuskeln geschützt, gestützt, getragen und gehalten. Mit SOS-Übungen für akute Beschwerden.

Von Andrea Tresch

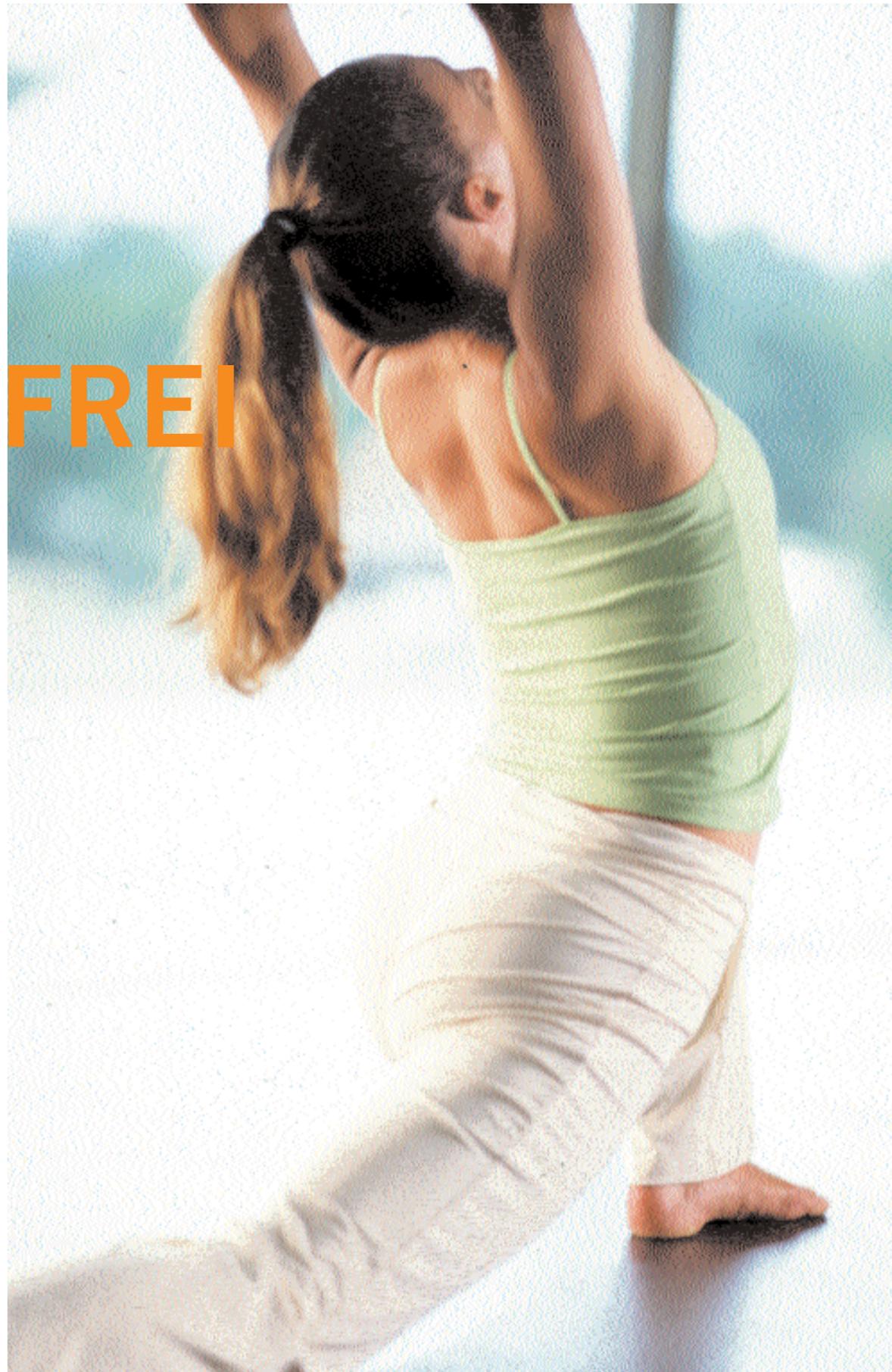
Das CANTIENICA®-Rückenwohl-Workout programmiert rücker-schädliche in rückengerechte Hal-tungsgewohnheiten um. Im Liegen, Knien und Stehen – damit Ihre Wir-belsäule für alle Lebenslagen mit Kraft und Beweglichkeit ausgerüstet ist. Einige Übungen sind ideal für den Notfall: Wenn die Hexe ein-schießt, wenn Sie nach dem Laufen

oder Radfahren akute Schmerzen haben, einfach ein paar der mit SOS bezeichneten Übungen präzise durchführen.

Die Basis eines gesunden Rückens ist die gut entwickelte Beckenboden-muskulatur. Sie vernetzt Bauch, Hüf-ten, Rücken zu einem Powerbecken – beste Grundlage für einen gesun-den, starken, flexiblen Rücken.

## SO GEHT'S

- Absolvieren Sie das Training 2- bis 3-mal pro Woche. Am Stück und sorgfältig ausgeführt dauert das eine knappe Stunde.
- Investieren Sie an den übrigen Tagen ein paar Minuten – schon mit drei Übungen im Bett vor dem Aufstehen oder vor dem Einschlafen können Sie das neue rückengute Verhalten im Alltag verankern.
- Sobald Sie beschwerdefrei sind, reicht ein Training pro Woche. Bauen Sie die Grundpositionen in Ihre anderen sportlichen Aktivitäten ein, dann können Sie das Wort Rückenschmerzen aus Ihrem Vokabular streichen.
- Sie brauchen eine Gymnastikmatte. Falls Ihr Kopf in Rückenlage nach hinten fällt, unterlegen Sie ihn mit einem Jonglierball oder einem nicht zu groß aufgeblasenen Luftballon, bis Nacken und Kopf gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule liegen.
- Haben Sie die Möglichkeit, vor einem Spiegel zu arbeiten? Tun Sie's. Denn nicht immer ist gerade, was sich gerade anfühlt!





### 1 BECKEN AUFRICHTEN

Rückenlage, Füße und Knie hüftbreit auseinander. Arme auf Schulterhöhe ausstrecken. Schultern entspannen. Sitzhöcker nach unten Richtung Boden schieben, das Kreuz soll sich leicht vom Boden abheben. Sitzhöcker kraftvoll zusammen und sofort Richtung Ferse ziehen. Scheitelpunkt gleichzeitig in die Gegenrichtung dehnen, bis der Rücken lang und leicht aufliegt. 5 x wiederholen.

**SOS-Stretch**



### 2 KREUZ DEHNEN

Direkt aus 1. Sitzhöcker zusammenziehen und behutsam zu den Kniekehlen hochrollen, bis sich der Po und die untersten Wirbel ein wenig vom Boden heben. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Brustbein und Rippen entspannen. Sitzhöcker in kleinen Impulsen noch näher zueinander ziehen, noch näher, noch näher. 50 x so pulsieren. Fließend wieder zurückrollen und das Becken aufrichten.

**SOS-Dehnung**



### 3 LEISTE ÖFFNEN

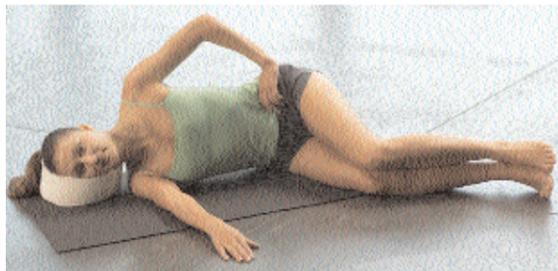
Rückenlage. Beine angewinkelt. Rechte Ferse nach vorne schieben, bis das Bein gestreckt ist. Den linken Fuß auf den rechten Unterschenkel legen. Sitzhöcker zusammenziehen und Beckenboden anspannen, das Becken darf sich nicht vom Boden heben. Jetzt das linke Knie nach unten-außen ziehen, bis Sie die Dehnung in der Leiste spüren. Bis 20 zählen, dann Seite wechseln.

**SOS-Übung**



### 4 WIRBELSÄULE DEHNEN

Rückenlage. Wirbelsäule auseinander ziehen und aufspannen. Arme auf Schulterhöhe ausstrecken. Schultern entspannen. Linkes Bein aufstellen, Fuß in den Boden drücken, den Po vom Boden anheben und auf die rechte Hüftseite drehen. Das linke Knie zur Brust ziehen und über das ausgestreckte Bein kreuzen (Foto). Schultern müssen am Boden bleiben. Bis 60 zählen, Knie zurückziehen. Seite wechseln.



### 5 WIRBEL NEU STAPELN

Seitenlage, Beine anwinkeln. Kopf auf ein Kissen legen. Schultern und Hüften senkrecht übereinander ausrichten. Sitzhöcker leicht nach hinten-oben schieben und zusammenziehen. Das Kreuzbein nach unten, den Scheitelpunkt nach oben dehnen, bis sich die Lendenwirbelsäule lang und offen anfühlt. 5 x wiederholen. Seite wechseln.

**SOS bei allen Verspannungen**



### 6 POWERBECKEN WECKEN

Direkt aus 5. Wirbelsäule aufspannen. Das obere Knie auf Hüfthöhe anheben, der Fuß liegt auf dem anderen. Mit dem Beckenboden pulsieren: Sitzhöcker zusammenziehen, so stark es nur geht. Minimal lösen. Wieder voll aktivieren. Ein klein wenig lösen. Voll anziehen. 50 x. Seite wechseln. Steigerung: Fuß anheben, das Knie nach vorn und den Sitzhöcker nach hinten ziehen.



### 1 SKELETTMUSKULATUR WECKEN

Vierfüßlerstand. Arme schulterbreit, die Hände direkt unter den Schultern, Finger zeigen zueinander. Knie exakt unter dem Hüftgelenk. Sitzhöcker zueinander, Steiß- und Schambein nach hinten, den Scheitel nach vorne ziehen. Rechten Sitzhöcker zur Mitte ziehen und linken Oberarm ausdrehen. Die linke Beckenbodenhälfte anspannen, den rechten Oberarm ausdrehen – usw. 10 x auf jeder Seite.

**SOS bei einseitiger Belastung**



### 2 BANDSCHEIBEN DEHNEN

Direkt aus 2. Ellbogen zur Seite dehnen, Schulterblätter am Rücken nach unten ziehen. Sitzhöcker zueinander ziehen. Steißbein nach hinten, Scheitelpunkt nach vorne Richtung Boden dehnen. Buckelposition nur kurz halten, bis Sie wieder am Scheitel und am Steiß ziehen und sich in die Ausgangsposition dehnen. 7 x wiederholen. **Tipp:** Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule ist eine junge Weide.

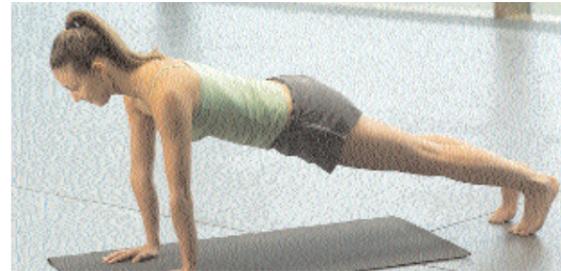
**SOS-Dehnung**



### 3 BRUSTWIRBELSÄULE STÄRKEN

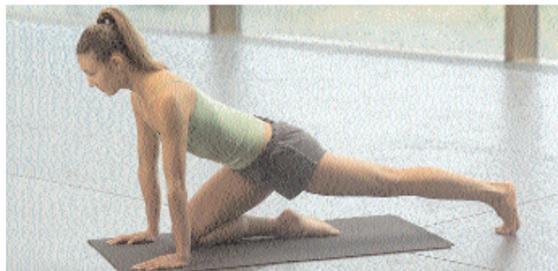
Vierfüßlerstand. Beine grätschen. Knie unter den Hüften ausrichten. Sitzhöcker näher zusammenziehen. Steiß- und Schambein nach hinten dehnen. Hände unter den Schultern aufstützen. Muskeln der Oberarme ausdrehen und so die Schultern setzen. Brustkorb möglichst weit senken. Von der tiefstmöglichen Haltung aus den Oberkörper 2 bis 3 cm heben und senken. Mit 5 x anfangen, auf 20 x steigern.

**SOS bei schwacher Rückenmuskulatur**



### 4 TORSOMUSKELN VERNETZEN

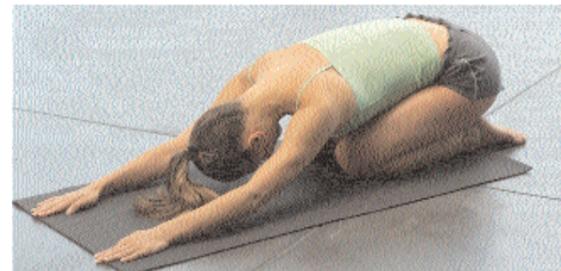
Direkt aus 3. Beine parallel nach hinten ausstrecken, auf den Zehen stehen. Arme strecken, Schulterblätter nach unten ziehen, Scheitel nach vorn verlängern. Sitzhöcker zueinander und zu den Fersen ziehen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Scheitelpunkt und Steißbein auseinander dehnen, so weit es nur geht. Position auf 20 halten, auf die Knie, kurz entspannen, wiederholen. Gesamt 3 x.



### 5 HÜFTEN UND KREUZ DEHNEN

Direkt aus 4. Rechtes Knie auf den Boden legen, linkes Bein bleibt gestreckt. Arme fast strecken, den Beckenboden anspannen. Wirbelsäule und Nacken aufspannen. Die Sitzhöcker erst Richtung Fersen, dann zum Schambein ziehen, bis Sie eine intensive Dehnung in der Leiste spüren. Bis 20 zählen, dann die Seite wechseln.

**SOS für Hüften und den unteren Rücken**



### 6 ALLES TOTAL ENTSPANNEN

Direkt aus 5. Gesäß zur Ferse ziehen. Arme strecken sich dabei. Schulterblätter nah an den Rücken und nach unten dehnen. Steißbein und Scheitel auseinander ziehen. Alles entspannen. 10 Atemzüge lang. Sie spüren, wie sich beim Einatmen der Brustkorb ausdehnt, beim Ausatmen leert und entspannt.

**Entspannungs-SOS**

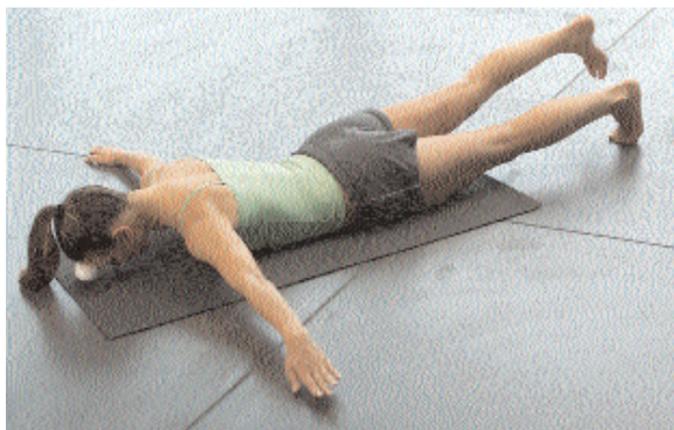
GRUPPE 3 BAUCLAGE



1 SCHULTERN SETZEN

Bauchlage, Füße hüftweit auseinander aufgestellt. Stirn auf Luftballon oder Jonglierball legen. Arme seitlich zum U anwinkeln. Sitzbeinhöcker zusammen und das Schambein Richtung Ferse ziehen. Der Scheitelpunkt dehnt sich in die Gegenrichtung. Ellbogen auseinander stretchen und Schultern entspannen. Jetzt die Muskeln der Oberarme nach hinten ausdrehen, ohne die Position der Arme und Hände zu verändern, gleichzeitig die unteren Spitzen der Schulterblätter zur Mitte ziehen. Lösen. 10 x wiederholen. Fällt Ihnen schwer, die Füße aufgestellt zu halten? Unterlegen Sie ein Kissen oder ein gerolltes Handtuch.

SOS bei Schulterverspannungen

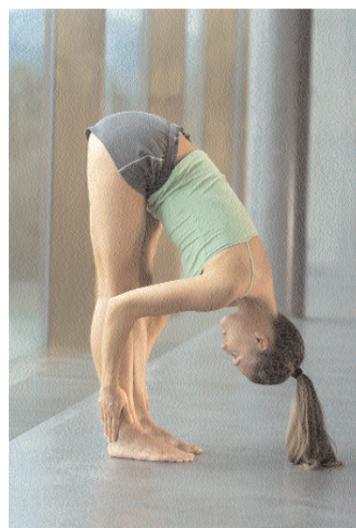


2 ÜBER KREUZ KRÄFTIGEN

Grundposition wie 1. Die Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Die Schulterblätter am Rücken nach unten und die Schulterblattspitzen zusammenziehen. Das dehnt den oberen Rücken. Sitzhöcker zusammen und das Steißbein Richtung Fersen dehnen. Den linken Arm und das rechte Bein etwas anheben. Gleichzeitig die Muskeln des Oberarms ausdrehen und die rechte Ferse nach hinten verlängern. Lösen, Seite wechseln: rechter Arm, linkes Bein. 10 x pro Seite wiederholen. Tipp: Dieser Diagonalzug ist eine außerordentliche Wohltat bei Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung).

SOS-Übung

GRUPPE 4 IM STEHEN



1 BEINE & RÜCKEN STÄRKEN

Füße hüftweit, Kniescheiben zeigen nach vorne. Scheitel zur Decke, Steißbein nach unten ziehen. Arme anwinkeln, Ellbogen zur Seite dehnen. Schultern nach unten-außen entspannen. Sitzhöcker zusammenziehen, Knie beugen und das Gesäß nach hinten verlagern. Aus dem Beckenboden den Körper 10 cm auf und ab bewegen. Die Unterschenkel möglichst senkrecht über den Fersen halten, das entlastet die Knie. 30 x auf und ab wie ein Klappdeckel.

SOS für Hüften und Lendenwirbel

2 WIRBEL GESCHMEIDIG MACHEN

Grundposition wie 1. Arme auf den Rücken legen, Schultern nach außen-unten und die Ellbogen zur Seite ziehen. Sitzhöcker zueinander schieben, Gewicht nach hinten verlagern. Wirbelsäule lang dehnen. Die linke Hälfte des Beckenbodens noch mehr anspannen und aus der Brustwirbelsäule den Oberkörper leicht nach rechts drehen, der Kopf wandert behutsam nach links (großes Bild). Die Achse zwischen Steißbein und Scheitelpunkt bleibt immer perfekt gerade. Zurück in die Ausgangsposition drehen und die Seite wechseln (kleines Bild). Pro Seite 5 x.

3 WADEN & KNIESEHNEN DEHNEN

Direkt aus 2. Tiefer in die Knie gehen, Hände liegen entweder auf dem Boden oder an den Fußgelenken. Die Wirbel wie Honig Richtung Kopf und Boden tropfen lassen. Sitzhöcker Richtung Decke schieben und die Fersen leicht in den Boden stoßen, bis Sie die Dehnung über die hintere Beinmuskulatur deutlich spüren. Mit jeder Ausatmung die Beine etwas mehr strecken. Die Knie bleiben entspannt. In die Hocke und aufrichten: Scheitelpunkt nach oben, Steißbein nach unten ziehen. Tipp: Wenn Sie anfangs sehr unbeweglich sind, können Sie ein Handtuch um die Beine legen und mit den Händen an den beiden Enden halten.

SOS bei verkürzter Hüft- und Beckenmuskulatur



4 VERTIKAL AUSRICHTEN

Direkt aus 3. Becken aufrichten: Steißbein nach unten, Scheitelpunkt nach oben dehnen. Arme zur Decke strecken, Hände falten und die Handflächen nach oben schieben. Jetzt die Armkugeln im Halbkreis nach unten-außen rollen, bis sie weit und offen sind. 5 x wiederholen. Die Arme lösen und mit dieser Leichtigkeit ab in den Alltag... Tipp: Den besten Stand haben Sie, wenn Sie Großzehengrundgelenk und Ferse belasten und gut am Boden verankern.

SOS gegen Nackenverspannungen

Programmieren  
Sie Ihre  
Haltung doch  
einfach auf  
rückenfreundlich  
um. Für immer.