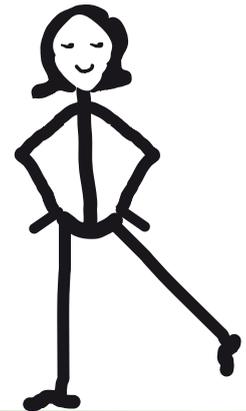


Gesund bleiben in der Kita

Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur
für Erzieherinnen und Erzieher

Der Rückenkalender



Tipps zur Anwendung

Alle Übungen sind so gestaltet, dass Sie sie sowohl in der Einrichtung als auch zu Hause durchführen können. Sie werden den besten körperlichen Effekt feststellen, wenn Sie zwei- bis dreimal wöchentlich trainieren. Ihre Muskeln sollten vorher erwärmt sein, das heißt nicht direkt nach dem Aufwachen dehnen.

Der rote Pfeil zeigt die Richtung der Bewegung.

Der grüne Strich betont die Muskeln, die Sie besonders stark spüren sollten.

Sie können Ihre Muskulatur am Ende des Trainings nach Lust und Laune ausschütteln.

Mit Ausnahme der Übungen zur Schulter- und Nackenmuskulatur können Sie die Kinder beim Sport einbeziehen.

Ihre Sitzbeinhöcker spüren Sie, indem Sie sich kurz auf Ihre Hände setzen.

*Einen starken Rücken wünscht Ihnen
die Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.*

Impressum:

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.; www.slf.de

Redaktion: Dr. Attiya Khan

Fachliche Beratung: Susan Kehr, staatlich anerkannte Physiotherapeutin; www.heilendehaende-physio.de

Gestaltung: Diplom Designerin Malika Wichtendahl; www.gestaltungsmerkmal.de

*Gefördert im Rahmen der Demografie-Richtlinie der Sächsischen Staatskanzlei.
Dresden, Januar 2013*

Grundspannung - „Pinguin“

Füße hüftbreit in leichter V-Stellung, Belastung auf Großzehenballen, Füße am Boden ansaugen

Knie entspannt (nicht durchgedrückt!), Kniescheiben zeigen gerade nach vorn

Becken in Mittelposition einpendeln, Sitzbeinhöcker Richtung gegenüber liegende Fersen, Leisten geöffnet

Sitzbeinhöcker zueinander ziehen, um den Beckenboden zu aktivieren
ACHTUNG - Schließmuskulatur locker lassen

Bauchnabel leicht nach innen oben ziehen

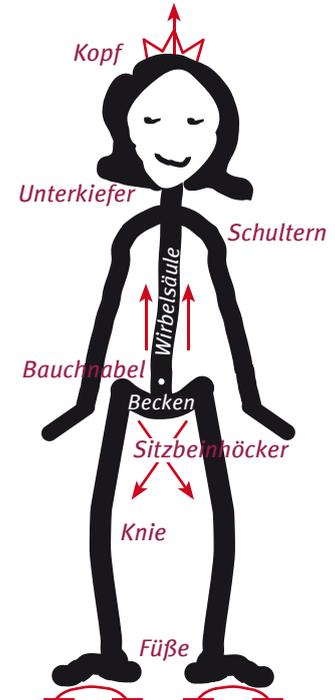
Wirbelsäule in die Länge wachsen lassen
ACHTUNG - Gesäß und unterer Rücken bleiben entspannt

Schultern nach unten außen richten, Brustbein dabei etwas absinken lassen

Kopf gerade aufgerichtet, Blick geradeaus, Krone schiebt sich nach oben

Unterkiefer locker (Zähne berühren sich nicht)

Die Spannung immer wieder verstärken.



Kräftigungsübungen

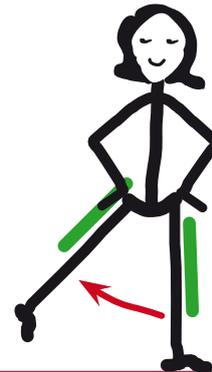
Jede Übung pro Seite 3-mal 15-mal wiederholen. Das heißt links 15-mal üben, dann rechts 15-mal, dann links 15-mal und immer so weiter bis jede Seite insgesamt 45 Male gekräftigt wurde.

Seitliche Hüfte außen

*„Pinguin“ aufbauen,
gerade auf Standbein stehen,
Fußspitze des Bewegungsbeins leicht nach
innen drehen*

*Bein zur Seite führen, Becken dabei oben
halten und Verdrehung vermeiden.*

Seitenwechsel.

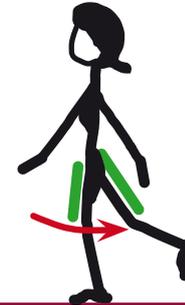
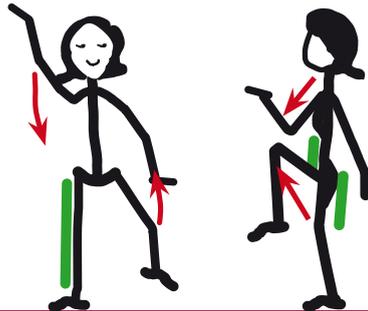


Gesäß

„Pinguin“ aufbauen,
Rücken und Becken gerade,
Standbein leicht eingeknickt.

Bewegungsbein abgewinkelt nach hinten schieben
und Becken dabei oben halten.

Seitenwechsel.



Bauch

„Pinguin“ aufbauen,
gerade stehen,
Standbein stabil, gerade bleiben.

Linker Ellbogen trifft rechtes Knie in Nabelhöhe.

Seitenwechsel.

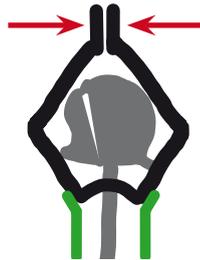
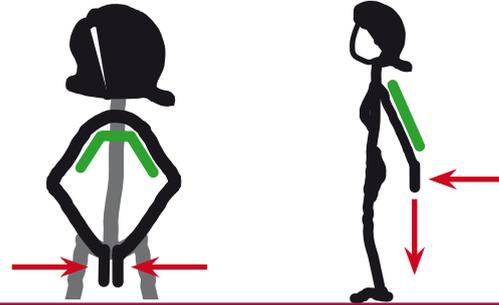


Kräftigungsübungen

Oberer Rücken

„Pinguin“ aufbauen,
gerader Stand und Rücken,
Bauch anspannen,
Arme auf den Rücken.

Hände gegeneinander drücken, Richtung
Kreuzbein und abwärts spannen.



Schulter / Arme

„Pinguin“ aufbauen,
lockerer Stand, Rücken gerade,
Schultern nach unten.

Handflächen ohne Finger über dem Kopf
zusammendrücken.

Dehnungsübungen

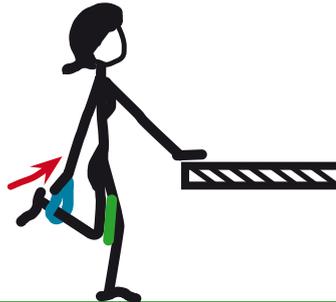
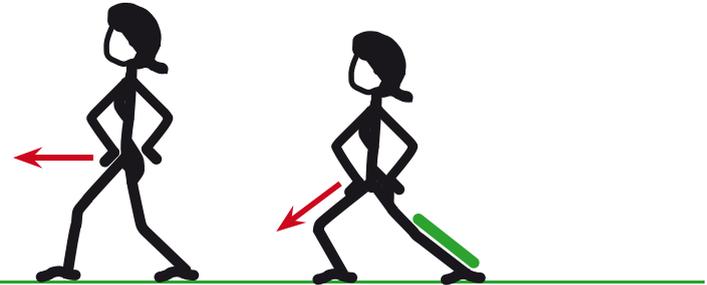
Jede Übung je Seite 3-mal 20 Sekunden dehnen.

Wade

Fersen nach unten.
Schrittstellung, Fußstellung dabei gerade
nach vorn.

Hüfte nach vorn schieben und halten.

Seitenwechsel.



Kniestrecker

Beine parallel, Hand am Unterschenkel
(Armverlängerung durch Handtuch möglich),
gestrecktes Bein etwas lockerlassen.
Knie nebeneinander.

Unterschenkel zum Gesäß ziehen und halten.

Seitenwechsel.



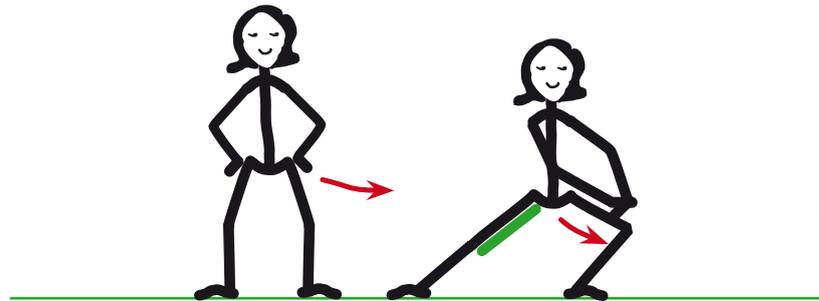
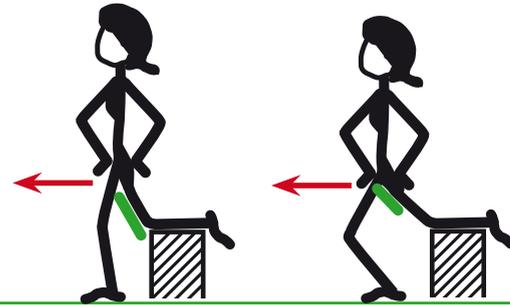
Dehnungsübungen

Hüftbeuger

Übungsbein auf Hocker o. ä. hoch legen,
Hüfte gerade nach vorn.

Becken nach vorn schieben, Gewicht nach
vorn und unten verlagern.

Seitenwechsel.



Innerer Oberschenkel

Leichte Grätsche, mit geradem Rücken
etwas in die Knie gehen.

Gewicht auf eine Seite verlagern und halten.

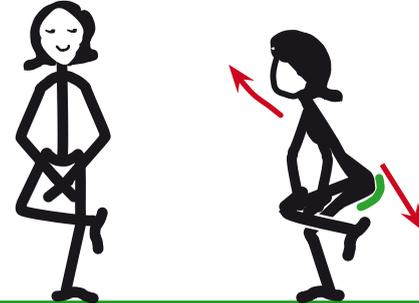
Seitenwechsel.

Hüftdreher

*Gerader Rücken, Bein auf Knie legen,
Kopf hoch, Brust raus.*

*Langsam, wie zum Hinsetzen, in die Hocke
gehen.*

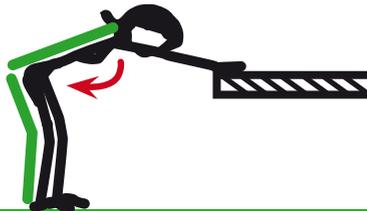
Seitenwechsel.



Körperrückseite

*Arme lang strecken und Hände auf
Tisch oder Stuhl ablegen.
Brust nach vorn rausstrecken.*

Rücken und Gesäß nach hinten ziehen.



Dehnungsübungen

Seitlicher Rumpf

Stand gerade, ohne zu verdrehen ein Bein vor das Andere stellen oder nebeneinander stehen lassen (Variante).

Arm über den Kopf Richtung Standbein ziehen.
Rumpf zur Standbeinseite neigen.

Seitenwechsel.



Unterer Rücken „Fröschlein“

Hocken, Gesäß nach unten, Knie breit auseinander, Fersen auf den Boden.

Oberarme drücken von innen gegen das Schienbein ziehen damit den Oberkörper nach vorn.

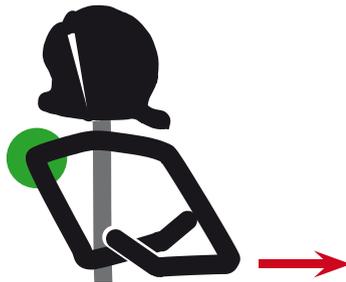


Hintere Schulter

Schultern entspannen, rechte Hand locker auf linke Schulter und Arm nah am Oberkörper legen.

Linke Hand schiebt rechten Ellbogen zur linken Schulter hoch.

Seitenwechsel.



Vordere Schulter

*Lockerer Stand,
Arme auf dem Rücken.*

*Rechte Hand fasst linken Unterarm und
zieht nach rechts.*

Seitenwechsel.



Dehnungsübungen

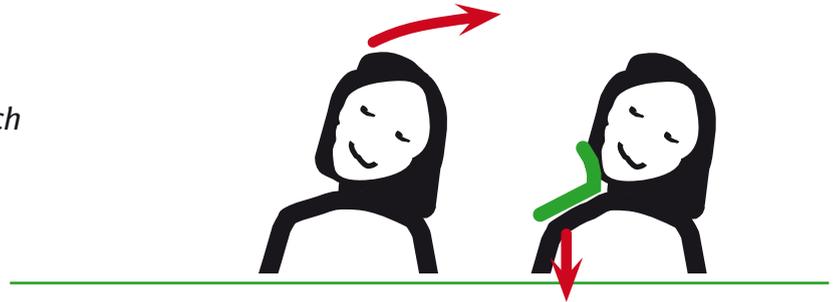
Schulter / Nacken

Lockerer Stand, gerader Rücken.

Kopf nach links neigen, rechte Schulter nach unten schieben.

Dann erst Schulter lockern, danach Kopfposition lockern.

Seitenwechsel.



***Herzlichen Glückwunsch.
Sie haben es für heute geschafft!***