

Rückenschule für Kinder – Teil 2



4. Roll Dich

Lege Dich mit dem Bauch auf den Gymnastikball und stütze anfangs noch Hände sowie Füße am Boden ab. Nun löse die Füße vom Boden und rolle vorsichtig nach vorne, bis erst die Ober- und dann die Unterschenkel komplett auf dem Ball liegen. Jetzt ziehe die Knie so weit wie möglich an und dabei den Ball in Richtung Kopf. Anschließend rollst Du wieder zurück, bis Deine Füße wieder den Boden berühren. Wiederhole die Übung acht bis zehn Mal und achte darauf, Deinen Rücken dabei immer gerade zu halten. Die Übung kräftigt die Po- und Rückenmuskulatur sowie die Arme.



5. Manege frei

Jetzt ist Dein Gleichgewichtssinn gefordert! Drücke mit beiden Händen den Gymnastikball auf den Boden (am besten auf einer Matte). Dann stützt Du ein Knie auf dem Ball ab. Setze nun das zweite Knie neben dem ersten ab und versuche für ca. zehn Sekunden die Balance zu halten. Perfekt für Akrobalen! Die Übung fördert Dein Gleichgewicht und stärkt darüber hinaus die Rückenmuskulatur.



6. Hin und Her

Lege Dich auf den Rücken; die Arme liegen links und rechts von Dir auf dem Boden und die Handflächen zeigen nach unten. Jetzt lege Deine Fersen ganz oben auf dem Gymnastikball ab und hebe den Rücken so an, dass Beine und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Dein Po ist dabei die ganze Zeit angespannt. Nun ziehe die Beine an und rolle den Ball zu Dir. Deine Füße liegen nun mit der Sohle auf dem Ball. Nun strecke ein Bein aus. Halte diese Position zehn Sekunden. Lege das Bein wieder auf dem Ball ab und rolle anschließend zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole das acht Mal. Die Übung stärkt vor allem Deine untere Rückenmuskulatur sowie den Po.



Schön Klinik Bad Staffelstein
Am Kurpark 11, 96231 Bad Staffelstein, T 09573 56 – 0
KlinikBadStaffelstein@Schoen-Kliniken.de

Schön Klinik Hamburg Eilbek
Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg, T 040 2092 – 0
KlinikHamburg@Schoen-Kliniken.de

Schön Klinik Harthausen
Dr.-Wilhelm-Knarr-Weg 1–3, 83043 Bad Aibling, T 08061 90 – 0
KlinikHarthausen@Schoen-Kliniken.de

Schön Klinik München Harlaching
Harlachinger Straße 51, 81547 München, T 089 6211 – 0
KlinikMuenchenHarlaching@Schoen-Kliniken.de

Schön Klinik Nürnberg Fürth
Europa-Allee 1, 90763 Fürth, T 0911 9714 – 0
KlinikNuernbergFuerth@Schoen-Kliniken.de

Schön Klinik Neustadt
Am Kiebitzberg 10, 23730 Neustadt in Holstein, T 04561 54 – 0
KlinikNeustadt@Schoen-Kliniken.de

Schön Klinik Vogtareuth
Krankenhausstraße 20, 83569 Vogtareuth, T 08038 90 – 0
KlinikVogtareuth@Schoen-Kliniken.de

www.schoen-kliniken.de

Weitere Informationen auf unserer Website:

www.schoen-kliniken.de/ruecken

Klinikberatung der Schön Klinik:

T 0800 910 90 90 (kostenfrei)

Oder folgen Sie uns auf Facebook, Twitter und YouTube.



Starke Tipps für einen
gesunden Rücken

Schön Klinik. Messbar. Spürbar. Besser.

#22054 - 09/13 - 5.000

Rückenproblemen rechtzeitig vorbeugen

Fast jedes zweite Schulkind zwischen 7 und 14 Jahren hat eine schlechte Körperhaltung. Unter den Teenagern im Alter von 11 bis 17 Jahren klagt etwa jeder fünfte einmal wöchentlich über Rückenschmerzen. Hauptauslöser sind Bewegungsmangel, langes Sitzen, ungeeignete Schulranzen oder Sitzmöbel.

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Unsere Tipps stärken den Kinderrücken und beugen Haltungsschwächen vor.

Wie bleibt unser Rücken gesund?

Bewegung statt sitzen:

- Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder täglich mindestens zwei Stunden Bewegung.
- Sei es Toben am Spielplatz, Fußballspielen im Verein oder Wandern mit den Eltern – geeignet ist alles, was Spaß macht und die Beweglichkeit sowie die Koordination fördert.

Wenn schon sitzen, dann richtig:

- Der optimale Arbeitsplatz wächst mit dem Kind mit: Tisch und Stuhl sollten in der Höhe verstellbar sein.
- Der ideale Schreibtischstuhl sollte ein bewegtes und sicheres Sitzen ermöglichen („dynamisches Sitzen“) sowie einen kippbaren Sitz und eine flexible Rückenlehne haben.
- Beim Sitzen sollte ein Kind beide Füße fest auf den Boden stellen können, Hüfte und Knie bilden dabei einen 90-Grad-Winkel. Baumeln die Füße in der Luft, hilft ein verstellbarer Stuhl mit einem Fußbrett.
- Ein Schreibtisch mit einer leicht schrägen Arbeitsplatte unterstützt die Aufrichtung der Wirbelsäule.
- Beim Hausaufgabenmachen den Stuhl ruhig auch mal durch einen Gymnastikball ersetzen.

Tipps für Eltern

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht unnötig viel Schulmaterial mit sich herumschleppt.
- Schränken Sie Ihre Fahrdienste ein und lassen Sie Ihr Kind zu Fuß in die Schule gehen, radeln oder mit dem Tretroller zur besten Freundin fahren.
- Seien Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild und leben Sie ihm einen bewegten Alltag vor.
- Bei starken dauerhaften Rückenschmerzen sollte unbedingt der Kinderarzt aufgesucht werden.

Haltungstest

Kann Ihr Kind 30 Sekunden lang bei voll aufgerichteter Wirbelsäule die Arme gerade nach vorne strecken (ohne ein Hohlkreuz zu machen oder die Arme zu heben oder sinken zu lassen)? Dann sollte die Haltung in Ordnung sein.

Der Schulranzen-Check

- Ein rückenfreundlicher Schulranzen wiegt leer maximal eineinhalb Kilogramm, passt sich dem Rücken an und hat gepolsterte Träger. Er schließt in Schulterhöhe ab und ist nicht breiter als die Schultern des Kindes.
- Die Schulranzen-Norm DIN 58124 erfüllt diese Bedingungen und ist ein guter Anhaltspunkt beim Kauf.
- Der Schulranzen sollte an beiden Schultern getragen werden. So werden die Muskeln beider Körperseiten gleichmäßig belastet.
- Die Faustregel für das Höchstgewicht lautet: Der gefüllte Ranzen sollte maximal zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts betragen.
- Das Gewicht (z.B. Bücher, Pausenverpflegung etc.) sollte gleichmäßig im Ranzen verteilt werden, um eine einseitige Belastung der Wirbelsäule zu vermeiden.
- Dinge, die nicht am jeweiligen Schultag gebraucht werden, sollten zu Hause bleiben.
- Rucksäcke sind zwar leichter, aber dennoch nicht zu empfehlen. Ihnen fehlt die notwendige Eigenstabilität, um schwere Gegenstände gleichmäßig verteilen zu können.

Rückenschule für Kinder

1. Drehwurm

Lege Dich auf den Rücken und mache Dich ganz lang, indem Du beide Beine und die Arme über den Kopf nach hinten ausstreckst. Rolle Dich in dieser Position vier Mal um Deine eigene Achse und dann wieder zurück. Diese Übung fördert Deine Beweglichkeit, stärkt die Rücken- und Pomuskulatur und bringt außerdem eine Menge Spaß.



2. Auf und nieder

Knie Dich aufrecht auf den Boden (am besten auf eine Gymnastikmatte oder eine weiche Unterlage) und nimm die Hände hoch über den Kopf. Dann abwechselnd nach links und rechts absitzen, bis der Po den Boden berührt. Wichtig: Versuche hierbei die Balance zu halten! Wiederhole die Übung fünf Mal rechts und fünf Mal links. Hierbei werden Deine Rücken-, Bauch- und Pomuskulatur trainiert.



3. Wildes Strampeln

Jetzt kannst Du mal so richtig Dampf ablassen. Lege Dich auf den Rücken, strecke alle Viere in die Luft und strample für 30 Sekunden was das Zeug hält. Diese Übung trainiert nicht nur Deine Bauchmuskeln, sondern macht auch gute Laune. Wichtig: Dabei soll kein Hohlkreuz entstehen, der untere Rücken muss bei der Übung fest aufliegen.



Auf der Rückseite geht es weiter.