



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Schweizer Armee  
Armée suisse  
Esercito svizzero

Merkblatt 97.078 dfi

## **Therapeutische Bewegungsschule**

(Die wichtigsten 14 Übungen für den Rücken)

## **L'éducation thérapeutique des mouvements du corps**

(Les 14 exercices importants pour le dos)

## **L'educazione terapeutica dei movimenti del corpo**

(I 14 esercizi principali per la schiena)

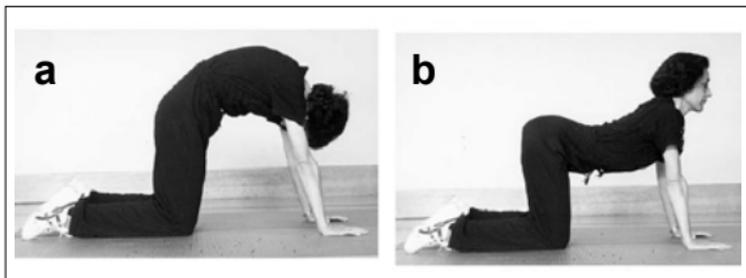
Gültig ab 01.08.1998

## **Verteiler**

Persönliche Exemplare

- Angehörige der Armee

## 1

**Mobilisierung der Wirbelsäule**

Beugen und Strecken der Wirbelsäule unter Beachtung der dargestellten Kopfhaltung. Verharren in Stellung «a» dehnt den Rückenstrecker.

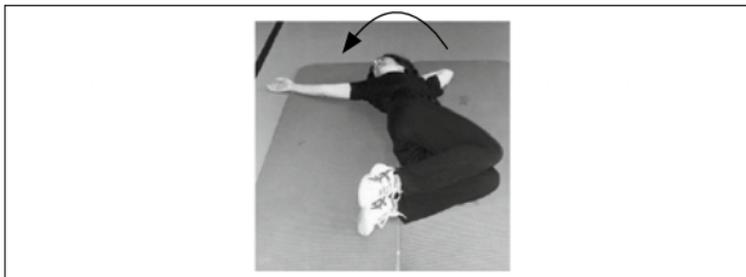
**Mobilité de la colonne vertébrale**

Plier et étendre la colonne vertébrale en faisant attention à la position de la tête (voir fig.). Rester dans la position «a» et étirer les muscles du dos.

**Mobilità della colonna vertebrale**

Flettere e tendere la colonna vertebrale facendo attenzione alla posizione della testa (vedi fig.). Rimanendo nella posizione «a» si distendono i muscoli dorsali (gran dorsale).

## 2

**Mobilisierung der ganzen Wirbelsäule in Rotation**

Seitenlage, angewinkelte Hüft- und Kniegelenke. Der untere Arm stützt den Kopf. Der obere Arm wird nach oben und nach hinten geführt. Der Kopf bleibt gestützt, das Gesicht folgt der Bewegung des Armes. Wird in dieser äussersten Position verharret, erfolgt eine Dehnung im Brust-/Schulterbereich.

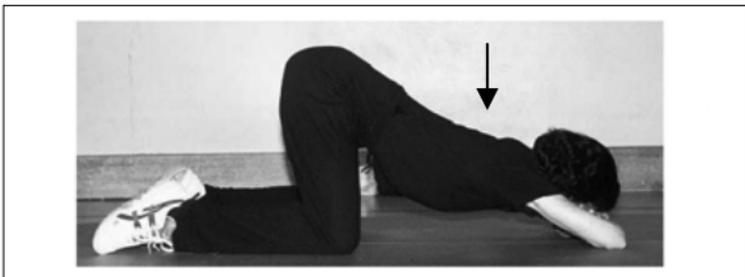
**Mobilité de la colonne vertébrale en rotation**

Position latérale, plier les genoux et les hanches. Le bras inférieur soutient la tête tandis que le bras supérieur est étiré vers le haut et en arrière. La tête reste appuyée, le visage suit le mouvement du bras. Il y a un étirement dans la région pectorale et de l'épaule.

**Mobilità della colonna vertebrale in rotazione**

In posizione laterale, piegare le articolazioni delle anche e delle ginocchia. Appoggiare la testa sul braccio inferiore. Con un movimento di rotazione distendere l'altro braccio in posizione posterosuperiore (seguendo il movimento con gli occhi senza alzare la testa). Rimainendo in questa posizione si distendono i muscoli pettorali e della scapolare.

## 3

**Streckung der Brustwirbelsäule**

Aus Vierfüßerstand werden die Unterarme auf den Boden gelegt und etwas nach vorne geschoben, so dass die Stirn darauf abgelegt werden kann. Das Brustbein wird nun gegen den Boden gedrückt.

**Allongement de la vertèbre dorsale**

A quatre pattes, le front posé sur les avant-bras, se pencher vers l'avant tout en poussant le sternum vers le sol.

**Allungamento della colonna vertebrale**

Mettersi a carponi ed appoggiare la fronte sugli avambracci. Spingere lo sterno verso il pavimento.

## 4

**Mobilisierung der Lendenwirbelsäule**

In Rückenlage mit angewinkelten Knien wird das Becken abwechselnd gekippt und wieder aufgerichtet, d.h., die Lendenwirbelsäule wölbt sich nach oben und wird wieder gegen den Boden gedrückt, mit dem kleinstmöglichen Krafteinsatz.

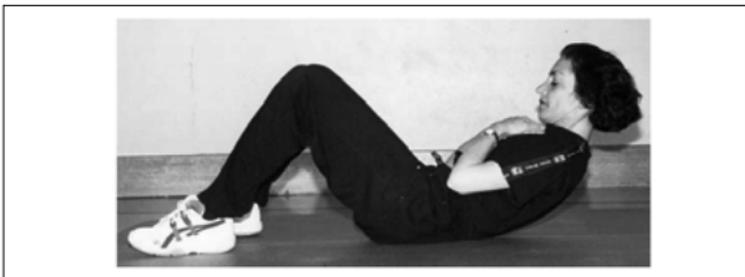
**Mobilité des vertèbres (colonne) lombaires**

Sur le dos, les genoux pliés, lever le bassin, puis le baisser. La vertèbre lombaire est étirée vers le haut, puis vers le sol avec le plus petit effort possible.

**Mobilità della colonna vertebrale (zona lombare)**

Mettersi sulla schiena, piegare le ginocchia, sollevare ed abbassare il bacino. La colonna vertebrale (zona lombare) viene distesa verso l'alto, poi verso il pavimento con il minimo sforzo possibile.

## 5

**Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur**

Aus Rückenlage mit angewinkelten Knien werden Kopf und Schulter vom Boden abgehoben, das Brustbein wird aufwärts Richtung Decke geschoben, wobei Lendenwirbelsäule und Füße den Kontakt mit dem Boden halten. Danach Oberkörper und Kopf wieder auf den Boden zurückrollen.

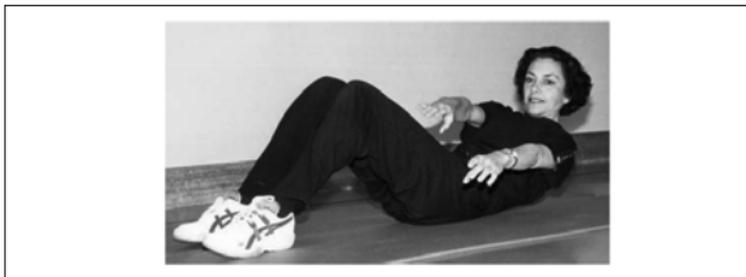
**Renforcement de la musculature du ventre**

(Renforcement du grand droit abdominal) Sur le dos, les genoux pliés, la tête et les épaules levées. Laisser le bas du dos et les pieds au sol. Puis retour du haut du corps et de la tête en arrière sur le sol.

**Rafforzamento della muscolatura diritta dell'addome**

(gran muscolo addominale) Mettersi sulla schiena, piegare le ginocchia, sollevare la testa e le spalle (senza alzare né i piedi né la parte bassa della colonna vertebrale (zona lombare)).

## 6

**Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur**

Aus Rückenlage mit angewinkelten Knien Kopf und Schulter abheben, dabei eine Schulter zur Gegenseite drehen, evtl. beide Arme in diese Richtung strecken, ohne damit Schwung zu holen, abwechselnd einmal auf die linke und einmal auf die rechte Seite.

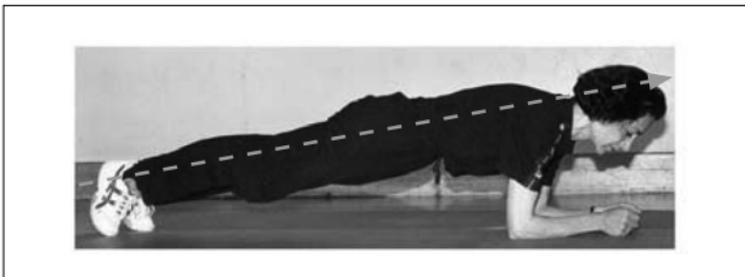
**Renforcement de la musculature oblique**

Sur le dos, les genoux pliés, la tête et les épaules levées, tourner les épaules vers le côté opposé (évent. les bras tendus), une fois à gauche, und fois à droite, le tout sans élan.

**Rafforzamento della muscolatura obliqua dell'addome**

Sulla schiena, piegare le ginocchia, sollevare la testa e le spalle. Girare alternativamente le spalle a sinistra e a destra (eventualmente con le braccia tese) senza slancio.

## 7

**Kräftigung der Rumpfmuskulatur «Brücke»**

Aufstützen der Unterarme auf den Boden, Rumpf und Beine gestreckt halten bis zu den aufgestellten Fussspitzen. Evtl. abwechselnd ein Bein nach dem anderen gestreckt um Fusshöhe anheben und wieder absetzen. Einfachere Variante: Füße auf dem Boden, ca. 1 m von Wand oder Tisch entfernt. Mit Unterarmen oder Händen gegen Wand oder Tisch stützen. Keine Hängebrücke!

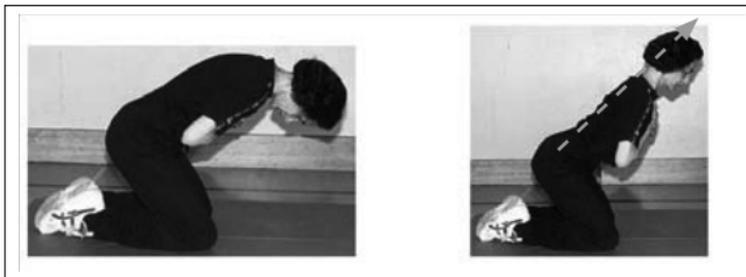
**Renforcement de la musculature abdominale**

A plat ventre, appuyer les avant-bras sur le sol, étirer le tronc et les jambes dans l'alignement du talon (sur la pointe des pieds). Event. lever une jambe après l'autre de la hauteur d'un pied. Variante plus simple: A environ 1 m d'une paroi ou table, pieds au sol, corps tendu appuyer les mains au les avant-bras et étirer.

**Rafforzamento della muscolatura del tronco**

Appoggiarsi sugli avambracci e sulle punte dei piedi, tenendo il corpo diritto. Eventualmente alzare alternativamente la gamba sinistra e destra (all'altezza di un piede). Variante semplice: mettersi ad 1 m da una parete e, tenendo il corpo diritto, appoggiarsi con le mani o gli avambracci a quest'ultima.

## 8

**Kräftigung der Rückenstrecker**

Kniestand, breiter Abstand von einem Knie zum andern. Becken- und Beinstellung nicht verändern und oberen Rücken einrollen und wieder strecken, ohne den Nacken zu überstrecken.

**Renforcement du grand dorsal**

A genoux, écartement large des genoux. Le dos rond, tête vers le bas, se redresser gentiment en étirant la nuque vers le haut sans forcer.

**Rafforzamento dei muscoli della schiena**

(grand muscolo dorsale)

Sulle ginocchia, divaricare le stesse il più possibile. Mantenendo fissi il bacino e le gambe, arrotondare e tendere alternativamente la schiena senza forzare l'estensione della nuca.

## 9

**Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur**

Seitenlage, Hüften und Beine gestreckt, Füße aufeinandergelegt (evtl. den oberen Fuss nach vorne auch auf den Boden stellen), Oberkörper auf den Unterarm aufstützen. Nun die Hüfte seitlich hoch stemmen und wieder senken.

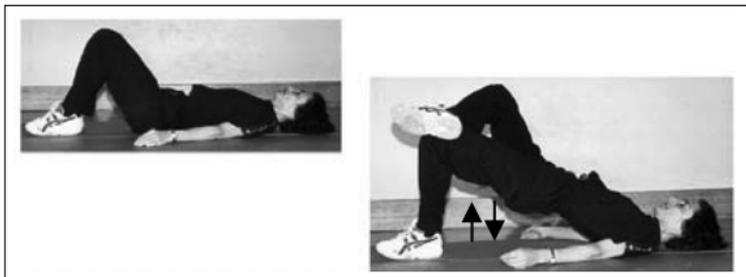
**Renforcement de la musculature latérale du tronc**

Position latérale, les hanches et les jambes alignées (pieds un sur l'autre), le haut du corps en appui sur l'avant-bras inférieur, faire un mouvement de hanche de haut en bas. Event. le pied supérieur posé sur le sol vers l'avant.

**Rafforzamento della muscolatura laterale del tronco**

In posizione laterale, tenere le anche e le gambe distese ed allineate, i piedi uno sull'altro (eventualmente il piede superiore posato sul pavimento davanti all'altro piede). Alzare ed abbassare le anche.

## 10

**Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und Gesässmuskulatur**

Rückenlage, angewinkelte Knie. Dann einen Unterschenkel über den andern Oberschenkel legen. Den am Boden verbleibenden Fuss fest auf den Boden drücken und das Becken heben, bis Rumpf und Oberschenkel in einer Geraden liegen. Danach das Becken wieder senken.

**Renforcement de l'arrière-cuisse et du fessier**

Sur le dos, les genoux fléchis, un pied au sol, l'autre sur la cuisse de la jambe opposée, soulever les hanches jusqu'à ce que le tronc et la cuisse soient alignés. Tenir, relâcher.

**Rafforzamento della muscolatura posteriore della coscia e dei glutei**

Sulla schiena, flettere le ginocchia. Un piede sul pavimento, l'altro posato sulla coscia della gamba opposta. Sollevare le anche fino a formare una retta con il tronco. Tenere e rilasciare.

## 11

**Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur**

Seitenlage, angewinkelte Hüft- und Kniegelenke (beidseitig!). Mit dem obenliegenden Arm den Unterschenkel des obenliegenden Beines fassen und das Bein nach hinten ziehen, die Ferse nähert sich dem Gesäss. Keine Ausweichbewegung mit dem Becken!

**Etirement de la musculature de l'avant-cuisse**

Position couchée laterale, les hanches et les genoux flechis. Avec le bras supérieur saisir la jambe supérieure et la tirer vers l'arrière, le talon s'approche du fessier. Aucun relâchement au niveau du bassin.

**Distensione della muscolatura anteriore della coscia**

In posizione laterale, flettere le anche e le ginocchia. Afferrare con il braccio superiore la gamba superiore. Tramite una leggera pressione avvicinare il tallone ai glutei. Nessun rilassamento a livello del bacino.

## 12

**Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur**

Rückenlage, angewinkelte Knie. Mit beiden Händen einen Oberschenkel fassen, diesen Richtung Bauch ziehen, dann Knie aktiv so viel strecken, bis eine (gilt für alle Dehnungen!) nicht schmerzhafte Spannung in der zu dehnenden Muskulatur (hier: hintere Oberschenkelmuskulatur) spürbar wird. Ferse gegen Decke richten, das auf dem Boden aufgestellte Bein ausgestreckt auf den Boden legen.

**Elongation de la musculature de l'arrière-cuisse**

Sur le dos, une jambe au sol, l'autre est tendue avec les deux mains au niveau du bas de la cuisse. Tirer la jambe en direction de la poitrine en exerçant une extension progressive du genou. diriger le talon en direction du plafond.

**Distensione della muscolatura posteriore della coscia**

Sulla schiena, afferrare una gamba con le due mani all'estremità della coscia. Tirare la gamba verso il petto effettuando un'estensione progressiva del ginocchio sino a sentire una tensione (indolore) dietro la coscia.

## 13

**Dehnen der Gesässmuskulatur**

Rückenlage, angewinkelte Knie. Den einen Unterschenkel auf den Oberschenkel des anderen Beines legen. Mit dem Oberkörper hoch kommen und mit beiden Händen denjenigen Oberschenkel (evtl. das Knie) des auf dem Boden aufgestellten Beines fassen, dessen Fuss vom Boden lösen, Oberkörper und Kopf wieder auf den Boden zurück legen und das gefasste Bein Richtung Kopf ziehen.

**Étirement de la musculature du fessier**

Sur le dos, genoux pliés, croiser les jambes au-dessus du genoux, soulever le corps et attraper avec 1 mains la jambe qui touche le sol. Tirer la jambe et reposer le corps sur le sol (tirer jusqu'à ce qu'il y ait une tension).

**Distensione della muscolatura dei glutei**

Sulla schiena, piegare leggermente le ginocchia, incrociare una gamba sull'altra, posandola poco sopra il ginocchio. Tirare il femore della gamba inferiore verso il petto.

## 14

**Dehnen der Hüftbeugemuskulatur**

Einbeiniger Kniestand, das andere Bein im Knie gebeugt auf den Fuss nach vorne stellen. Das hintere Knie etwas weiter nach hinten schieben und die Hüfte nach vorne abwärts drücken (ohne Ausdrehen der Hüfte), bis eine Spannung in der Hüftbeuge spürbar wird.

**Étirement de la musculature antérieure des hanches**

S'agenouiller sur un genou, l'autre jambe en avant avec le pied posé au sol. Reculer le genou arrière et faites un mouvement en avant et en arrière avec le bassin, de façon à ce que vous sentiez une tension sur la hanche (sans rotation de celle-ci)

**Distensione della muscolatura anteriore dell'anca**

In appoggio su un ginocchio, flettere l'altra gamba. Spingendo con tempo raneamente il bacino in avanti e verso il basso, senza alcun movimento di rotazione. Per aumentare la tensione, divaricare maggiormente le gambe spostando il ginocchio appoggiato più in dietro.

## **Notizen**

## **Notizen**

## **Notizen**

ALN 306-3254  
SAP 2541.1565  
Merkblatt 97.078 dfi