




Wirbelsäule 2

Je regelmäßiger, desto besser! 2 – 3 x /Woche




Hinweis: Bei akuten Beschwerden, diese bitte vorher mit dem Arzt abklären !

*Diese Informationen ersetzen keine individuelle Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten.
Die Nutzung erfolgt in eigener Verantwortung.*

Mobilisation

<p>„Katzenbuckel/Pferderücken“</p> <p>Vierfüßlerstand, Rücken sanft nach oben drücken, Kopf neigt nach unten, im Wechsel Rücken sanft nach unten durchhängen lassen, Kopf neigt nach oben (45°)</p> <p style="text-align: right;">10 x</p>	<p>Kindspose</p> <p>Auf die Matte knien und das Gesäß so weit wie möglich auf den Fersen absetzen, beide Hände locker vorn auf der Matte ablegen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</p> <p style="text-align: right;">60 Sekunden</p>	<p>Brustwirbelsäule (BWS) „Krieger“</p> <p>aufrecht stehen, Bauch leicht angespannt, rechten Arm mit Handfläche nach oben lang nach vorn ausstrecken, Schulterblatt nach „vorn“ ziehen, linken Arm anwinkeln, nach hinten führen (Schulterblatt nicht hochziehen), dann Seitenwechsel</p> <p style="text-align: right;">15 x/Seite wechselseitig BWS mitnehmen, Becken stabil halten</p>
		

Kräftigung

<p>Beckenheben / Brücke</p> <p>Rückenlage, Hände locker neben dem Körper, Beine etwas weniger als 90° aufgestellt, Becken Wirbel für Wirbel nach oben rollen, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden; 10 Sekunden halten; Becken langsam wieder absenken</p> <p style="text-align: right;">mind. 10 x hoch/tief (ggf. Gewicht 1 Bein aufs andere Knie legen, Becken stabil halten!)</p>	<p>Vierfüßlerstand</p> <p><u>Sauberer</u> Vierfüßlerstand! Knie sauber unter Hüfte stellen, Arme unter Schulter! Rechtes Bein und linken Arm lang ausstrecken. Neutrale Rücken-position, nicht wegkippen! Arm und Bein unter dem Körper zueinander ziehen, Rücken dabei runden, zurück in Ausgangsposition; entgegengesetzte Seite</p> <p style="text-align: right;">10 x re/10x li (ggf. Hantel in die Hand nehmen, steigern oder Theraband zwischen Hand und langes Bein)</p>	<p>Rudern mit dem Theraband</p> <p>Stehend vor einer Tür o.ä. Theraband an Türklinke o.ä. mittig befestigen. Aufrecht stehend, locker in den Knien, aufgerichtetes Becken, Bauch leicht nach innen gespannt. Schultern bleiben während der gesamten Übung tief Arme seitlich am Körper nach hinten führen. Schulterblätter ziehen zueinander i.Ri. Hosentaschen. Handgelenke lang lassen. Therabandfarbe ggf. anpassen (leichter-helle Farben, schwerer – dunkle Farben)</p> <p style="text-align: right;">2 x 12 Schultern zwischendurch lockern (von vorn nach hinten rollen)</p>
		

Kräftigung

Plank / Unterarmstütz

Ellenbogen schulterbreit auf der Matte abstellen, Knie zunächst auf dem Boden; Blick vor Dir auf den Boden gerichtet; Beine nun nacheinander nach hinten lang ausstrecken, Rumpf und Gesäß extrem anspannen, Bauchnabel ist eingezogen; Mitte des Körpers stabil halten; Achtung: nicht durchhängen

Alternativ: Knie absetzen!

Pos. Möglichst lange halten

Dehnung

Pos. 2 „Kindspose“ wiederholen !

60 Sek. halten

Diagonaldehnung

Jede Seite ca. 45 – 60 Sekunden

Die Übungen mind. zweimal wöchentlich durchführen, je nach Lust und Zeit auch gern 3 – 4 x

Führe alle Bewegungen ohne Schwung aus! Rückenübungen leben nicht von der Schnelligkeit, da du die Muskulatur trainieren willst, ihr nicht „entgegenkommen“, indem Du Schwung holst.

Achte darauf, dass rechte und linke Körperseite möglichst gleich stark beansprucht werden und du keine Ausgleichsbewegungen machst.
Hab ein wenig Geduld und lege Wert auf Qualität!
Nun viel Erfolg und Spaß dabei !!!

.. und nicht vergessen, 2 bis 3 x pro Woche üben ☺ !!!