

Übungen im Workshop Wirbelsäulengymnastik

Vor dem Training mindestens fünf Minuten **aufwärmen**, um den Kreislauf anzuregen und die Muskulatur vor Verletzungen zu schützen. Jede Körperzone mit mindestens zwei Übungen **kräftigen** (bei statischen Übungen 5-30 Sekunden halten, bei Bewegungsübungen pro Körperseite 10-15 mal, mit 2-3 Wiederholungen, nach jedem Durchgang eine kurze Pause von 30-60 Sekunden). Die gekräftigten Muskeln jeweils 15-20 Sekunden lang **dehnen** (langsam und kontrolliert). Abschließend einige Minuten **entspannen** und nachspüren. --- **Wichtig:** bei Durchführung der Übungen immer ruhig und gleichmäßig atmen und nie den Atem anhalten. Bei Anspannung ausatmen. Die Übungen langsam, gleichmäßig und konzentriert ausführen. Möglichst immer Übungen für alle auf die Wirbelsäule einwirkenden Muskeln machen. Die Übungen dürfen keinesfalls schmerzen!

Übungen zur Kräftigung der Haltemuskulatur (Kraftausdauer):

auf dem Rücken liegend zur Stärkung der Bauchmuskulatur:

statische Halteübungen: Beine sind angewinkelt aufgestellt (Fußspitzen angezogen, Fersen in die Unterlage gedrückt); die Schultern anheben und die Arme nach vorne stemmen (Blick schräg nach oben, Kinn leicht zur Brust, aber nicht auf das Brustbein aufgelegt – Nacken lang!), Spannung 10 Sek. halten [*alternativ:* 1) rechtes Bein angewinkelt nach oben nehmen, mit der linken Hand gegen das Knie drücken und halten; 2) beide Beine angewinkelt nach oben und mit beiden Händen zugleich gegen die Knie drücken und halten]



dynamische Bewegungsübungen: a) Beine sind angewinkelt aufgestellt (wie oben), Arme seitlich des Körpers abgelegt, Handflächen zeigen nach unten; die Schultern und den oberen Rücken ohne Pause heben und senken (in der Aufwärtsbewegung ausatmen) [*alternativ:* 1) Arme über Kreuz auf die Brust legen, 2) Arme nach hinten, Hände hinter dem Kopf (Ellbogen zeigen zur Seite – nicht am Kopf ziehen!), 3) Arme



schräg nach vorne oben führen und die Handflächen gegeneinander pressen] b) Beine sind angewinkelt aufgestellt, Hände seitlich am Kopf halten; die linke Schulter und Kopf heben, dazu das rechte Bein über das angewinkelte linke Bein legen (diagonal Schulter in Richtung Knie), ohne Pause im Wechsel mit der anderen Seite [*alternativ:* 1) beide Beine sind angehoben und 90° angewinkelt, Schulter diagonal in Richtung Knie führen (Knie bleiben in der Position); 2) diagonales Anheben mit gestreckten Armen und Beinen; 3) gerades Anheben, dabei ein Bein nach oben gestreckt]



c) Beine sind angewinkelt angebeugt (Unterschenkel überkreuzt), Arme seitlich des Körpers abgelegt, Handflächen weisen nach unten; beide Beine gleichzeitig nach oben heben und senken (unteren Rücken und Gesäß vom Boden abheben) [*alternativ:* Beine nahezu gestreckt mit den Fußsohlen nach oben]



d) Schultergürtel anheben, Arme seitlich des Körper nach unten gestreckt (abgelegt oder angehoben), Beine 90° angewinkelt; abwechselnd ein Bein nach unten strecken und mit dem Knie wieder in Richtung Brustkorb ziehen (Bauchnabel nach innen ziehen, Hüfte stabil und Lenden-WS am Boden!)



[*alternativ:* 1) die Beine während der Übung nach rechts und links neigen; 2) Arme nach hinten gestreckt und neben dem Kopf abgelegt, beim Ausatmen rechtes Bein beugen und gleichzeitig den linken Arm diagonal zum rechten Knie führen]

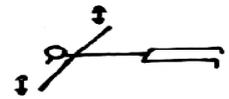
e) zur Kräftigung des unteren Rückens: Beine angewinkelt und hüftbreit aufstellen, Arme seitlich des Körpers, langsam Wirbel für Wirbel aufrollen (Schultern, Becken und Knie bilden eine Linie); Position 10 Sek. halten und wieder abrollen [*alternativ:* 1) Becken heben und senken; 2) ein Bein anwinkeln und Knie maximal bis zur Brust ziehen, das andere Bein mit der Ferse aufgesetzt und Fußspitzen angezogen, Becken heben und senken; 3) ein Bein parallel zum Oberschenkel des anderen Beins in Verlängerung der Schulter-Hüft-Knie-Linie austrecken; 4) ein Bein mit der Fußsohle nach oben gestreckt heben und senken]



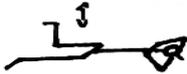
auf dem Bauch liegend zur Stärkung der Rückenmuskulatur:

statische Halteübungen: Arme seitlich des Körpers abgelegt, Handflächen zeigen nach unten, Fußspitzen aufgestellt; Kopf, Schultern und Arme anheben und halten (Nasenspitze zeigt zur Matte – Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule!, während der Pausen Stirn auf die Hände legen, bei starkem Hohlkreuz ggf. ein Kissen unter den Bauch legen) [*alternativ:* beide Arme gestreckt seitlich am Kopf nach vorne nehmen, Handflächen aneinander legen oder in V-Position und 3-4 Atemzüge lang kräftig gegeneinander pressen bzw. halten; Arme zurück und kurz entspannen, einige Male wiederholen]

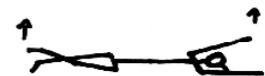
dynamische Bewegungsübungen: a) Arme zur Seite ausbreiten (ansonsten wie oben); die Arme 60 Sek. lang wie ein Vogel langsam auf und ab schwingen [*alternativ:* 1) Arme seitlich am Körper anheben und abwechselnd nach vorne „paddeln/kraulen“, 30-60 Sek. üben; 2) Arme leicht angewinkelt auf Schulterhöhe halten; abwechselnd einen Arm nach vorne strecken und dabei ausatmen, 30-60 Sek. üben]



b) Stirn auf den Händen ablegen und nach unten drücken; linkes Bein 90° anwinkeln und mit der Fußsohle nach oben schieben, 15-20 Wiederholungen, danach Bein wechseln [*alternativ:* das Bein gestreckt lassen]



c) beide Arme nach vorne strecken; im Wechsel gleichzeitig diagonal linken Arm und rechtes Bein bzw. rechten Arm und linkes Bein anheben und wieder ablegen [*alternativ:* Arme und Beine während des Trainings nicht ablegen]



d) beide Arme nach vorne und z.B. einen Ball mit gestreckten Armen vom Boden abheben; Ball vor dem Kopf und hinter dem Rücken übergeben, 6-8 mal, dann Richtungswechsel

im Stehen zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Koordination:

statische Halteübungen: a) Beine schulterbreit auseinander, Knie gebeugt, Arme in U-Haltung; die angewinkelten Arme nach hinten ziehen und 10 Sek. halten, einige Male wiederholen (am Punkt der größten Spannung können zusätzlich 4-5 kleine Bewegungen ausgeführt werden) [*alternativ:* in der Hüfte etwas nach vorne beugen (sonst wie oben); Oberkörper mit aufgerichtetem Brustbein langsam nach zur Seite drehen, ausatmen und kurz halten]

b) aufrechter, schulterbreiter Stand, Handtuch mit etwa 20 cm Abstand zwischen die Hände nehmen und vor der Brust halten; obere Hand langsam gegen den Widerstand der unteren nach oben ziehen und 30 Sek. halten, danach untere Hand nach unten ziehen, nach 2-3 Mal Handposition wechseln (Ellbogen zeigen nach außen)



dynamische Bewegungsübungen:

a) schulterbreiter Stand, Knie gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Kopf und Arme in Verlängerung des Rumpfes; mit gestreckten Armen 30 Sek. lang kleine Hackbewegungen ausführen [*alternativ:* 1) aufrecht stehend, Hackbewegungen nur mit den Unterarmen; 2) kniend, ein Bein nach vorne aufgestellt, beide Arme nach schräg oben strecken (eine Linie mit dem Oberkörper; abwechselnd mit den Armen einen Halbkreis beschreiben)]



auf einem Bein: a) auf dem rechten Bein stehen, das linke Bein nach hinten strecken und während des Trainings in der Luft halten (Fußspitze angezogen), Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Arme hängen nach vorne unten; einatmend mit dem rechten Bein 10-15 cm tiefer sinken und ausatmend wieder steigen, wobei das Bein gebeugt bleibt, 10-15 mal, Standbein wechseln [*alternativ:* mit verschränkten Armen hinter dem Kopf]



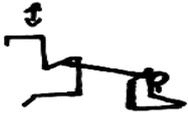
b) auf dem rechten Bein stehen (wie oben), die Arme nach vorne in Schulterhöhe strecken (Handflächen zeigen zueinander); die Arme über den Kopf heben und dabei ausatmen, beim Senken einatmen [*alternativ:* 1) die Arme von unten zur Seite in Schulterhöhe („Vogelflug“); 2) abwechselnd einen Arm nach oben bzw. unten; 3) mit seitlich angewinkelten Armen abwechselnd nach oben bzw. unten strecken]



im Vierfüßler-Stand (Handgelenke unter den Schulter, Knie unter den Hüften):

a) diagonal linkes Bein nach hinten und rechten Arm nach vorne strecken; bei statischer Ausführung 10 Sekunden halten (Rücken, Kopf und Wirbelsäule gerade, Hüfte parallel zum Boden); bei dynamischer Ausführung Arm und Bein diagonal unterhalb des Körpers zusammenziehen (Knie und Ellbogen berühren sich) und wieder strecken, 10 mal wiederholen





b) rechtes Bein anwinkeln, so dass die Fußsohle nach oben zeigt (Fußspitze angezogen); angewinkeltes Bein 10 mal auf und ab bewegen, Seite wechseln [alternativ: 1) Oberkörper vorne auf die Ellbogen aufstützen; 2) rechtes Bein gestreckt auf und ab bewegen; 3) rechtes Bein oben halten und nur den

Unterschenkel nach hinten strecken und wieder anwinkeln]

c) gesamten Körper anspannen, Fußspitzen aufstellen, Knie vom Boden lösen und halten (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule) [alternativ: 1) Knie vor und zurück bewegen; 2) auf die Ellbogen gehen, Knie ca. 10 cm hinter dem Hüftgelenk, Knie vom Boden lösen und Füße abwechselnd anheben und senken]



d) Arme hinter dem Kopf verschränken (Ellbogen zeigen nach außen), Wirbelsäule lang machen; abwechselnd den Oberkörper nach links und rechts drehen und dabei in der äußersten Position kurz halten

im umgekehrten Vierfüßler-Stand:

Hände unterhalb der Schultern, Beine angewinkelt, Becken in horizontaler Ebene und 20-30 Sek. Halten [alternativ: ein Bein ausstrecken und halten]



in Seitlage:

auf dem linken Ellbogen aufstützen, rechter Arm auf der rechten Hüfte, Beine 90° angewinkelt; Becken heben und senken (Schulter, Hüfte und Fuß bilden eine Linie) [alternativ: 1) mit gestrecktem Stützarm; 2) mit oberem Bein oder beiden Beinen gestreckt; 3) mit abgelegtem Oberkörper]



im Unterarmstütz:

aus der Bauchlage in den Unterarmstütz gehen, Ellbogen unter den Schultergelenken, Zehenspitzen aufstellen, Blick zum Boden gerichtet; anheben und 10-20 Sek. halten (Schulterblätter nach hinten unten ziehen, die Hüfte nicht absinken lassen!) [alternativ: abwechselnd ein Bein anheben und 2-4 Sekunden halten]



Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Dehnbarkeit:

auf dem Rücken ausgestreckt liegend:

Räkeln der Beine: Arme am Körper, Handflächen zum Boden; im Wechsel die rechte und die linke Ferse nach unten schieben (Bewegung erfolgt aus dem Becken)

Bein senkrecht heben: Arme am Körper, Handflächen zum Boden; ein Bein gestreckt nach oben (Fußspitze angezogen), kurz halten und wechseln (Bewegung ohne Schwung, Gesäß am Boden)

Hüfte drehen: Arme in Schulterhöhe zur Seite gestreckt, Handflächen zum Boden; linkes Bein nach oben anwinkeln und nach rechts ablegen, 2-3 Sekunden halten, zurück und Bein wechseln

[alternativ: 1) beide Beine aufgestellt; 2) ein Bein gestreckt statt angewinkelt]

Hüftbeugemuskulatur-Dehnung: Bein beugen und zum Oberkörper heranziehen; das Knie umfassen und auf den Brustkorb ziehen, 30 Sek.

halten [alternativ: beide Beine ausgestreckt, Becken nach oben heben und 20-30 Sek. halten]



Oberschenkelrückseite-Dehnung: Bein gestreckt anheben, Oberschenkel von hinten mit beiden Händen umfassen und 20-30 Sek. in Richtung Oberkörper halten (beide Bein durchgestreckt, beide Fußspitzen angezogen)

auf dem Rücken liegend mit angewinkelt aufgestellten Beinen (Lenden-WS am Boden):

Räkeln der Arme: Arme nach oben heben, Hände angewinkelt und Handflächen zur Decke; Arme im Wechsel nach oben schieben (Bewegung zwischen den Schulterblättern spüren)

seitliches Ablegen beider Arme: Arme nach oben heben, Hände gestreckt; beide Arme zur Seite ablegen, Handflächen zeigen zum Boden (Schulter hebt leicht vom Boden ab, Kopf mitdrehen)

auf dem Bauch liegend:

Hände aufgestützt, Oberkörper nach oben nehmen, Blick geradeaus



im Stehen:

Hüft-Dehnung: Ausfallschritt, linkes Bein einen Schritt nach vorne stellen (rechte Ferse am Boden, linkes Knie leicht gebeugt), Hände auf die Hüften; Becken so weit nach vorne schieben bis eine Dehnung in der rechten Wade spürbar wird (rechtes Knie bleibt gestreckt), 30 Sek. halten und Bein wechseln [*alternativ:* Ausfallschritt vergrößern, hinteres Bein mit Knie zum Boden]



Oberschenkelvorderseite-Dehnung: das rechte Bein anwinkeln und am Fußgelenk halten; Ferse zum Gesäß ziehen (beide Oberschenkel bleiben parallel, linkes Standbein leicht gebeugt), 30 Sek. halten und Bein wechseln [*alternativ:* im Liegen auf der Seite]



Oberschenkelrückseite-Dehnung: ein Bein nach vorne strecken, Fußspitze angezogen, Oberschenkel parallel; mit geradem Oberkörper zum Knie neigen, 30 Sek. halten

Brustmuskulatur-Dehnung: beide Arme gestreckt auf der Seite halten, Daumen zeigen nach hinten; beide Arme gleichzeitig nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammenziehen, nicht ins Hohlkreuz kommen), 30 Sek. halten [*alternativ:* 1) Hände hinter dem Rücken verschränken; beim Ausatmen Arme zuerst in Richtung Boden und dann langsam nach hinten oben führen, 20 Sek. halten (Kopf gerade, Nacken und Schultern entspannt; 2) im Kniestand nach vorne beugen, gestreckte Arme in V-Position ablegen, mit Brust in Richtung Boden]



Oberarm-Schulter-Dehnung: den linken Arm beugen und vor den Körper führen; mit der rechten Hand gegen den linken Ellbogen drücken; Spannung 20 Sek. halten und dann die Seite wechseln (Schulter beim Dehnen unten halten)

Hals-Nacken-Muskulatur-Dehnung: Kopf aufrecht, abwechselnd Kinn nach hinten ziehen und Kopf wieder nach vorne halten (jeweils 10 Sek.); Kopf zur linken Seite neigen, rechte Schulter in Richtung Boden (ggf. linke Hand leicht auf den Kopf auflegen), jeweils 20 Sek. Halten [*alternativ:* Variieren der gedehnten Muskelanteile durch Blick zu den Fußspitzen]



seitliche Rumpfmuskulatur-Dehnung: aufrechter Stand und Füße hüftbreit auseinander, linken Arm über den Kopf zur Gegenseite ziehen und dabei den Rumpf beugen, rechter Arm vor den Körper und 20 Sek. Halten, 2-3 mal wiederholen [*alternativ:* 1) in Grätschstellung, 2) mit übereinander verschränkten Beinen]

im aufrechten Sitz mit ausgestreckten Beinen (immer einen geraden Rücken behalten):

Gesäßmuskel-Dehnung: rechtes Bein anziehen, den Fuß außen neben dem linken Knie abstellen (ggf. mit gestrecktem rechten Arm hinter dem Rücken abstützen); das rechte Knie umfassen und in Richtung linke Schulter ziehen, langsam Rumpf, Oberkörper, Schultern und Kopf nach rechts drehen (Brustbein aufrecht), 30 Sek. halten und Seite wechseln [*alternativ:* im Liegen mit angewinkelten Beinen]



seitliche Rumpfmuskulatur-Dehnung: beide Beine gespreizt, linken Arm hoch und zur Seite drehen, in Richtung rechtes Bein abwärts bewegen und 30 Sek. halten



im Vierfüßler-Stand:

Handgelenke unterhalb der Schultern und Knie unterhalb der Hüften; beim Ausatmen einen Katzenbuckel und beim Einatmen einen Pferderücken, 4-6 Mal im eigenen Atemrhythmus wiederholen [*alternativ:* auf die Ferse setzen und die Arme lang nach vorne schieben, Brustbein/Schultern in Richtung Boden, das Gesäß zu den Fersen; Arme von der Mitte aus nach rechts und nach links (Kopf bleibt zwischen den Ellbogen)]



Arme seitlich am Rumpf halten, Oberkörper parallel zum Boden und Blick nach vorne, 20-30 Sek. halten



zur Entspannung:

im Liegen Fahrrad fahren; mit angezogenen Beinen über die Wirbelsäule vor und zurück rollen

Übungen mit dem Pezziball:

aktives Sitzen (aufrichten, Beine nebeneinander, Blick geradeaus, Kinn leicht zurückziehen, Füße fest auf den Boden, Bauch und Rücken anspannen, Hände gegen die Oberschenkel drücken)
dynamisches Stehen (aufrichten, Bauch- und Rückenmuskeln aktivieren)
richtiges Heben (Knie und Hüfte beugen, beim Aufrichten ausatmen, Impuls aus den Beinen)

Schraube: aufrecht sitzen, Beine hüftbreit auseinander, linke Hand auf die Außenseite des rechten Knies, rechten Arm nach hinten oben führen (Oberkörper und Kopf gehen mit), jeweils 10 mal je Seite [alternativ: rechte Hand diagonal zum linken Knöchel (Blick zur rechten Hand), linker Arm ist nach hinten oben gestreckt, 10-15 Sekunden halten, Oberkörper langsam aufrichten und Seite wechseln]



Schultern mobilisieren: aufrecht sitzen, Beine hüftbreit auseinander, die Schultern gleichzeitig nach vorne und nach hinten bewegen (die Schultern nicht zu den Ohren hochziehen!) [alternativ: die Schultern hochziehen und wieder fallen lassen]

Schulterblätter kräftigen: aufrecht sitzen, Beine hüftbreit auseinander, Arme in Brusthöhe parallel zum Boden halten, Arme in Brusthöhe vor und zurück bewegen



Seitneige: aufrecht sitzen, Beine hüftbreit auseinander, abwechselnd den Oberkörper langsam zur Seite neigen und in der Endposition kurz halten [alternativ: im Stehen, einen Arm nach oben nehmen und über dem Kopf zur Seite neigen, der andere Arm schiebt am Oberschenkel hinab (in der Körperachse bleiben)]



Räkeln: aufrecht sitzen, Beine hüftbreit auseinander, abwechselnd den linken und den rechten Arm schräg nach oben strecken

Kutscherhaltung (Entspannung): Beine hüftbreit auseinander, Oberkörper nach vorne nehmen, Kopf hängen lassen, Ellbogen auf den Oberschenkeln aufgestützt; bewußt tief in den Bauch ein- und ausatmen, 20-30 Sekunden in dieser Position verweilen, einmal wiederholen [alternativ: noch weiter nach vorne beugen, so dass die Hände mit den Handrücken den Boden berühren, dreimal wiederholen]



[+ Bauch- und Gesäßmuskulatur]

Literatur (Auswahl):

Froböse, Ingo: Das neue Rückentraining. München: Gräfe und Unzer, 2010. 126 S.
Schmauderer, Achim: Wirbelsäulengymnastik. München: Gräfe und Unzer, 2006. 48 S.
Tschirner, Thorsten: Fitness to go; Training für den Rücken. München: Südwest, 2007.

Hinweis:

Dieser Merkzettel soll als Erinnerungstütze für die im Rahmen des Workshops Wirbelsäulengymnastik gezeigten Übungen dienen. Alle Übungen wurden nur stichpunktartig wiedergegeben und die exakte Ausführung wurde im Rahmen des Workshops gezeigt und erläutert. Sie sind für Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Die Durchführung der Übungen liegt in eigener Verantwortung und in Zweifelsfällen sollte der Ratschlag eines Arztes oder Therapeuten eingeholt werden. Der Autor dieses Merkzettels übernimmt keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aufgrund der Ausführung der Übungen entstehen.