

Wirbelsäulengymnastik

© 2005 Ralf Ziebell

Für alle Übungen, sofern dort nicht anders vermerkt, gilt:

- Bewegen Sie sich **langsam** und fließend, besonders auch beim Beenden einer Übung
- Atmen Sie normal weiter, und machen Sie Pausen, wenn die Atmung schneller wird
- 15 Wiederholungen, bei den wechselseitigen Übungen je Seite 10 Wiederholungen
- Bei den mit **(H)** gekennzeichneten Halteübungen ca. 5 -10 Atemzüge lang halten
- Wenn die Muskeln schon vorher ermüden, beenden Sie die Übung
- Üben Sie **nicht** in einen Schmerz hinein, ohne vorher fachkundigen Rat einzuholen
- Sie können die Endstellungen der dynamischen Übungen auch halten

Vermeiden Sie unbedingt die Wirbelsäulen-**Endstellungen**, d.h. maximales Hohlkreuz und maximalen Rundrücken! außer bei den mit **(E)** gekennzeichneten Übungen, dort sind endgradige Bewegungen sogar ausdrücklich erwünscht (= Mobilisation).

Abkürzungen:

WS - Wirbelsäule

UA - Unterarm

OS - Oberschenkel

ASTE - Ausgangsstellung

ESTE - Endstellung

RL/BL/SL - Rücken-/Bauch-/Seitlage

Die Übungen:

Schultergymnastik auf dem Hocker

ASTE: Sitz

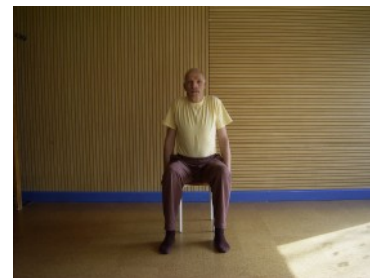
Sitzgrundhaltung finden durch vor- und zurückbewegen des Beckens

= Hohlkreuz/Rundrücken -> bewegen Sie auch den Schultergürtel so nach vorn und hinten, dass er sich immer vertikal über dem Becken befindet -> nach einigen Vor- und Zurück-manövern ins maximale Hohlkreuz bewegen und ein kleines Stückchen wieder zurück = Sitzgrundhaltung!



Schultern hoch und runter

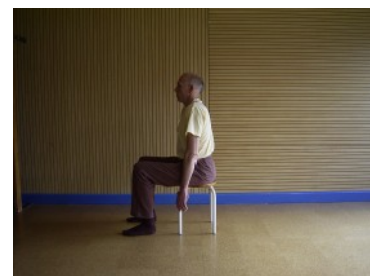
- auch mit Gewicht - die Schultern
„besuchen die Ohren“



Schultern vor und zurück

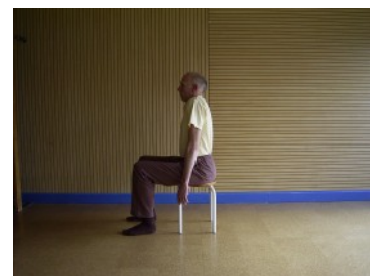
= Schulterblätter nach hinten
zusammenziehen und wieder auseinander
bewegen, wobei die Arme ganz locker
hängen bleiben

fortgeschrittene Variante: mit nach vorn
gestreckten Armen Schulterblätter nach
hinten zusammenziehen und wieder
auseinander bewegen, die Arme bleiben
gestreckt und parallel zueinander

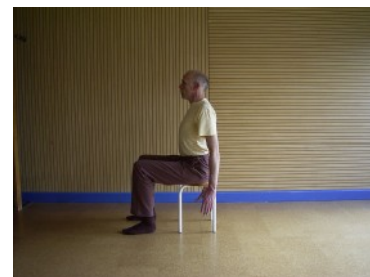


Schultern kreisen

= Schultern nach: vorne/unten, vorne/oben



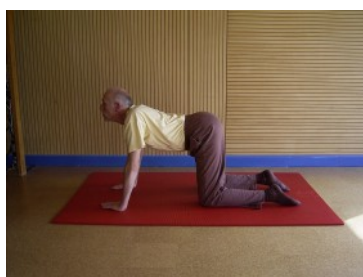
hinten/oben, hinten/unten



Pferderücken-Katzenbuckel (E)

ASTE: 4-Füßlerstand, Arme schulterbreit,
Knie hüftbreit

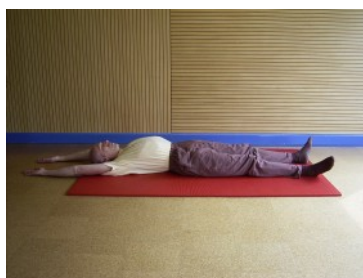
Ausführung: Becken in fließenden
Bewegungen aufrichten/kippen (Hohlkreuz/
Rundrücken)



Frosch (E)

ASTE: RL, Arme ausgestreckt überkopf,
Beine gestreckt am Boden

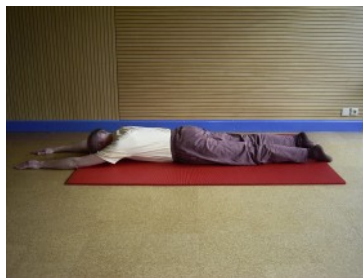
Ausführung: bewegen Sie das rechte Knie
und den linken Ellenbogen soweit wie
möglich aufeinander zu, den Kopf dabei mit
anheben, er bleibt aber in Verlängerung
der WS, langsam wieder auseinander bis
wieder „alle Viere“ am Boden sind, dann
die andere Diagonale, im Wechsel



Meerjungfrau

ASTE: Bauchlage (BL), Arme gestreckt überkopf = Ganzkörperstreckung

Ausführung: heben Sie diagonal den gestreckten Arm und das gestreckte Bein, im Wechsel



Crunches

ASTE: RL -> Beine in Hüfte und Knie jeweils 90° angewinkelt, Arme überkreuz mit den Händen

auf den gegenüberliegenden Schultern

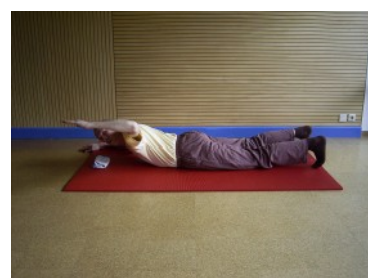
Ausführung: ziehen Sie einen Ellbogen in Richtung diagonales Knie, (beim Zurückgehen den Kopf nicht ablegen), im Wechsel



Kraulen

ASTE: BL, Arme in U-Halte

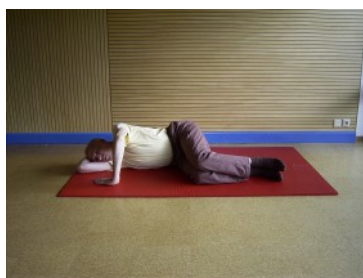
Ausführung: heben Sie einseitig Arm und Kopf und schauen zur Hand, im Wechsel



Seitdreher

ASTE: SL, beide Beine in Hüftgelenken und Knien 90° gebeugt und aufeinander liegend, oberer Arm in Oberarmlänge vor den Schultergelenken abgestützt

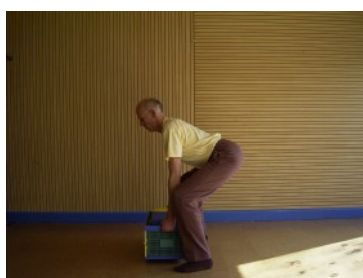
Ausführung: heben Sie beide Beine gemeinsam an, indem Sie das obere Becken nach hinten bewegen, die Schultern halten Sie dabei senkrecht übereinander



Kniebeugen/Kreuzheben

ASTE: Stand mit hüftbreit parallel gestellten Füßen, gerader, entspannter WS und hängenden Armen, am besten mit Gewicht z.B. Hantel oder Einkaufskiste mit Gewicht

Ausführung: bewegen Sie den Po nach hinten und beugen Sie gleichzeitig die Knie, die WS behält die exakt gleiche Krümmung wie im Stand!! und bewegt sich als Einheit, als hätten Sie einen Stock verschluckt. Die Knie schieben sich in die gleiche Richtung, in die auch die Füße zeigen! Die Arme sind entspannt vertikal und nähern sich dem Boden, dann zurück in die Aste, im Wechsel mit eher *vertikal* (= Kniebeugen) und eher *horizontal* (= Kreuzheben) gehaltener WS



Viel Erfolg 😊