

Isometrische Wirbelsäulenübungen

© 2005 Ralf Ziebell

Die isometrischen = Halte-Übungen sind besonders als Einstieg in ein aktives Übungsprogramm sinnvoll, oder wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie belastbar genug für die dynamischen Übungen sind. In diesem Fall wäre allerdings eine Abklärung mit Ihrem Physiotherapeuten oder Arzt angebracht.

Bei diesen Übungen sind die asymmetrischen Varianten besonders effektiv, da sie Muskelgruppen ansprechen, die in der symmetrischen Ausführung nur unzureichend oder gar nicht erreicht werden!

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
- Die Übungen 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 (WS)-Endstellungen, d.h. maximales Hohlkreuz und maximalen Rundrücken!

Abkürzungen:

WS - Wirbelsäule

UA - Unterarm

ASTE - Ausgangsstellung

ESTE - Endstellung

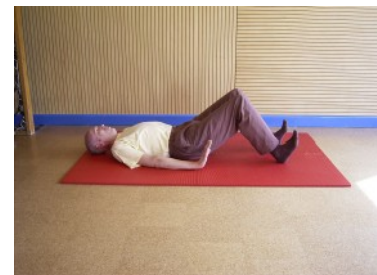
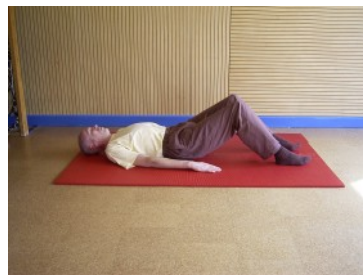
RL/BL/SL - Rücken-/Bauch-/Seitlage

Die Übungen:

Grundspannung

ASTE: RL, stellen Sie Ihre Füße hüftbreit ein wenig zum Po (Knie ca. 45° gebeugt), Arme leicht angewinkelt neben dem Körper

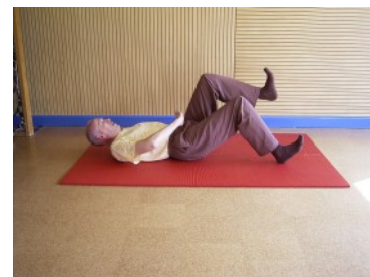
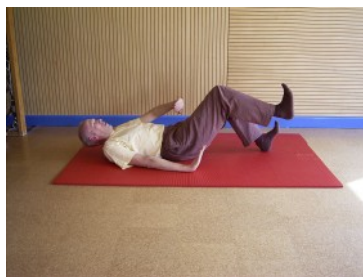
Ausführung: Sie spannen einen Körperteil nach dem anderen an. Zuerst ziehen Sie die Fußspitzen hoch, drücken die Fersen leicht auf die Unterlage, dann spannen Sie die Po- und die Bauchmuskulatur an, pressen Sie die Schultern in die Unterlage, dann den Kopf, dann die Arme, die Hände



in den Handgelenken strecken, so dass die Handflächen fußwärts gerichtet sind.

Variante: nachdem Sie die Grundspannung wie o.b. aufgebaut haben, verstärken Sie den Druck der re. Ferse in die Unterlage, bis Sie den li. Fuß anheben können, wobei die restliche Haltung und Spannung aufrecht erhalten bleibt, dann heben Sie zusätzlich den re. Arm, bis die Hand über dem Bauchnabel schwebt und auch noch den Kopf etwas an

Steigerung: stellen Sie Ihre Füße nach und nach immer weiter auseinander

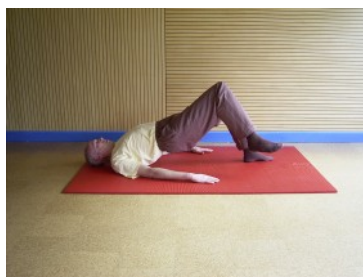
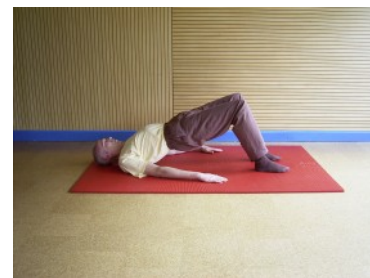
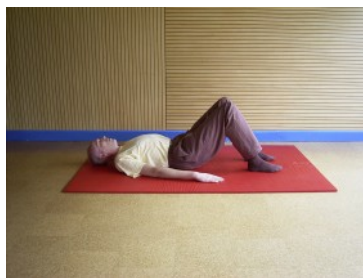


Schulterbrücke

ASTE: RL, Beine hüftbreit angestellt, Knie ca. 90° Füße ganz aufgestellt

Ausführung: drücken Sie die Lenden-WS auf den Boden, heben Sie das Becken und dann Wirbel für Wirbel die WS, bis das Gewicht auf den Schultern lastet und Rumpf und Oberschenkel (OS) eine Linie bilden, verstärken Sie den Druck des rechten Fußes in den Boden (ohne jegliche Rumpfbewegung oder Gewichtsverlagerung) und halten, im Wechsel

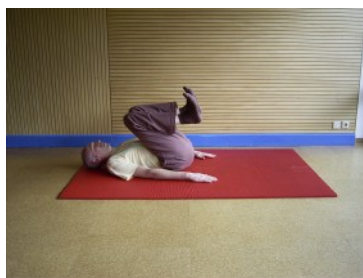
Steigerung: stellen Sie Ihre Füße nach und nach immer weiter auseinander



Strampeln

ASTE: RL, Knie zur Brust gezogen, halten Sie die Lendenwirbelsäule während der gesamten Übung fest auf der Unterlage!!

Ausführung: strecken Sie ein Bein senkrecht zur Decke und senken es dann langsam (gestreckt) ab bis die Lenden-WS gerade noch am Boden gehalten werden kann, halten



Vogelhund

ASTE: 4-Füßlerstand

Ausführung: verstärken Sie den Druck der rechten Hand in den Boden (ohne jegliche Rumpfbewegung oder Gewichtsverlagerung) bis die linke Hand keinen Druck mehr hat und Sie sie anheben und Richtung überkopf strecken. Danach schieben Sie das entlastete rechte Bein langsam nach hinten, heben es an, halten; dann die andere Diagonale, je Seite 3x



Schnüffeln

ASTE: UA-Kniestand, Knie hüftbreit, Ellenbogen schulterbreit

Ausführung: lösen Sie beide Knie 1 cm vom Boden, zusätzlich einen Fuß anheben

Steigerung: von den Armen weggehen bis in die UA-Liegestütz-Position und/oder stellen Sie Ihre Füße nach und nach immer weiter auseinander

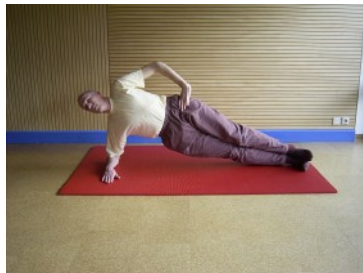


Seitstütz

ASTE: SL, auf dem bodenseitigen UA gestützt, Knie 90° angewinkelt

Ausführung: heben Sie das Becken an bis der Körper auch von frontal betrachtet gerade ist = Rumpf und Oberschenkel bilden eine Linie

Steigerung: Knie gestreckt, d.h. der Körper befindet sich von Kopf bis Füßen in einer geraden Linie, nur die Füße sind 90° angewinkelt



Tisch

ASTE: Stand mit hüftbreit gestellten Füßen, Hände auf dem Rücken verschränkt

Ausführung: beugen Sie sich in den Hüftgelenken und etwas in den Knien (gleichzeitig!) mit absolut stabil gehaltener WS, bis Ihr Rücken (annähernd) parallel zum Boden steht und nehmen Sie dabei die Hände zum Hinterkopf (Ellenbogen mit anheben)



Viel Erfolg 😊

©2013 Ralf Ziebell