

## Kräftigungsübungen für die Wirbelsäulenmuskulatur

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

- Bewegen Sie sich ruhig und fließend, bes. 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 nie 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, maximalen Rundrücken und die maximale Wirbelsäulenrotation!

### Abkürzungen:

WS - Wirbelsäule

UA - Unterarm

OS - Oberschenkel

ASTE - Ausgangsstellung

ESTE - Endstellung

RL/BL/SL - Rücken-/Bauch-/Seitlage

## Die Übungen:

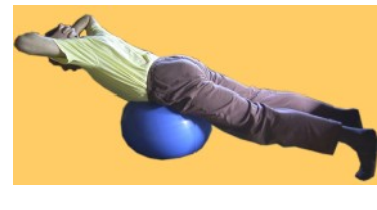
### Aufwärmen

Seilspringen oder Standlaufen  
ca. 2-3 Minuten

### Rakete

**ASTE:** BL auf dem Gymnastikball, der Bauchnabel ist ca. auf der höchsten Stelle des Balls, Beine gestreckt, Füße gut hüftbreit an der Wand abgestützt, Hände anfangs hinter dem Rücken verschränkt, später falten Sie die Hände evtl. mit einem kleinen Gewicht hinter dem Kopf.

**Ausführung:** beugen Sie die WS bis der Oberkörper auf dem Ball aufliegt, dann kommen Sie wieder hoch in die nicht ganz endgradige Streckung



## 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



## Rudern

**ASTE:** Stand mit hüftbreit parallel gestellten Füßen, den Oberkörper mit gerader WS soweit nach vorn beugen, bis er fast parallel zum Fußboden ist, die Arme hängen senkrecht nach unten und halten je ein Gewicht

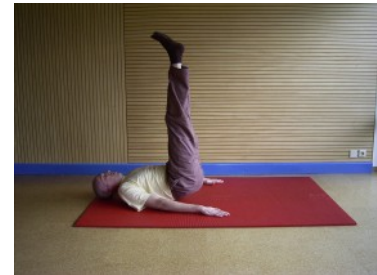
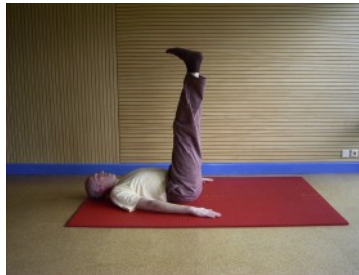
**Ausführung:** ziehen Sie die Gewichte senkrecht nach oben bis in Höhe des Bauchnabels (der Oberkörper bleibt dabei in der ASTE), zuerst re./li. im Wechsel, dann beide Arme synchron



## Reverse Crunches

**ASTE:** RL, beide Beine zur Decke gestreckt oder fast gestreckt

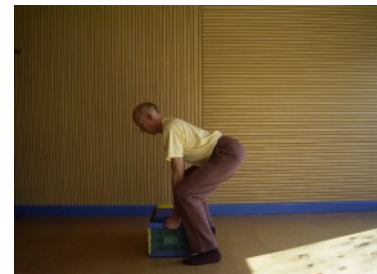
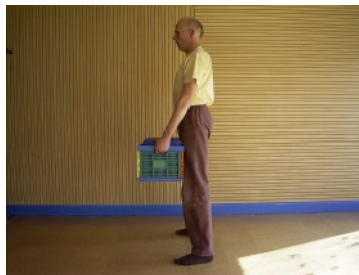
**Ausführung:** heben Sie das Becken vom Boden, in dem Sie beide Beine senkrecht Richtung Decke schieben



## Kniebeugen (vertikal) und Kreuzheben (horizontal)

**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 und eher horizontal gehaltener WS



## Hüftstrecker

**ASTE:** Schrittstellung mit leicht gebeugtem vorderen Knie, die Hauptbelastung ist auf dem vorderen Bein, Oberkörper in Verlängerung des hinteren Beines mit gerader WS

**Ausführung:** den gesamten Oberkörper mit weiterhin gestreckter WS in den Hüftgelenken nach vorn neigen, soweit dies mit gestreckter WS möglich ist.



## Rotation mit der Langhantel

**ASTE:** Hockersitz mit gegrätschten Beinen, die vertikal gestellte Langhantel mit beiden Händen am oberen Ende umfassen (mit gestreckten Armen!)

**Ausführung:** bewegen Sie das obere Ende der Hantel *langsam!!!* nach rechts, indem Sie den Schultergürtel nicht ganz bis zum Ende gegen das Becken rotieren. ca. 15x, dann Seitenwechsel



**Viel Erfolg 😊**

©2006 Ralf Ziebell