

## Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule

### Übungen mit Ausgangsstellung in Rückenlage:

- 1) Ein Bein strecken und ein Bein aufstellen, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Nur das gestreckte Bein und den gegenüberliegenden Arm in die Unterlage drücken. Das Kreuz bleibt am Boden, der Kopf wird ein wenig angehoben. Augen Richtung Bauchnabel. Kinn zum Halsgrübchen. Danach wird die Übung umgekehrt (Beinwechsel) ausgeführt.
- 2) Die Beine sind aufgestellt, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Sie ziehen die Fingerspitzen hoch, und schieben Schultern und Arme in Richtung Fersen. Nun beide Arme in die Unterlage drücken und dabei ruhig weiteratmen.
- 3) Den rechten Oberschenkel 90 Grad im Hüftgelenk anbeugen. Sie heben den Kopf leicht an und drücken mit der linken Hand gegen das rechte Kniegelenk, dann Seitenwechsel.

Übung 1 – 3: Die Spannung 5 – 10 sec. halten, dann langsam loslassen.  
Jede Übung 10 mal wiederholen.

- 4) Sie liegen in Rückenlage, die Beine sind ausgestreckt. Nun spannen Sie Ihr Schambein Richtung Nabel, das Gesäß bleibt locker, die Atmung soll gleichmäßig weitergehen. Die Spannung 10 sec. halten und 10 mal wiederholen.

### Übung mit Ausgangsstellung in Bauchlage:

- 1) Ausgangsstellung: Die Hände vor dem Kopf übereinanderlegen und die Stirn darauflegen.
  - a. die Ellbogen 3 cm vom Boden abheben.
  - b. Arme und Kopf aus der Ausgangsstellung 3 cm hochheben.Die Spannung 5 – 10 sec. halten, dann langsam wieder loslassen. Dies 10 mal wiederholen.
- 2) Die gleiche Ausgangsstellung wie bei der ersten Übung einnehmen. Den Unterbauch (Bauchbereich unterhalb des Nabels) so weit einziehen, dass der Kontakt zur Unterlage verloren geht. Der Oberbauch bleibt weiter in Kontakt mit der Unterlage. Das Gesäß bleibt locker und die Lendenwirbelsäule bleibt unbewegt (kein Hohlkreuz machen). Während der Übung gleichmäßig weiteratmen. Die Spannung im Unterbauch 10 sec. halten und 10 mal wiederholen.
- 3) Die Beine sind gestreckt, die Arme liegen seitlich neben dem Körper, leicht abgespreizt. Den Kopf leicht anheben, Blick zur Matte senken, Kinn zum Brustbein ziehen. Arme leicht von der Unterlage abheben und lang ziehen. Gesäß anspannen und Beine gegen die Unterlage spannen. Vier Atemzüge lang halten, dann entspannen. 5 Wiederholungen.

## **Übungen für Fortgeschrittene:** (Modifiziert nach FBL Klein- Vogelbach)

### **1) Der klassische Vierfüßler**

*Ausgangsstellung:* Sie knien und stützen sich mit den Händen ab. Die Hände stehen genau unter den Schultern, die Ellbogen sind leicht gebeugt. Die Knie stehen genau unter den Hüftgelenken. Die Wirbelsäule ist ganz gerade und der Kopf darf nicht hinunterhängen.

*Ausführung:* Jetzt drücken Sie mit Ihren Händen abwechselnd rechts und links in den Boden hinein. Dann machen Sie das Gleiche mit den Knien, ohne mit dem Gesäß zu wackeln. Und jetzt beides miteinander: rechte Hand und linkes Knie, linke Hand und rechtes Knie, wie ein Perpetuum mobile. Sie trippeln langsamer und bleiben auf der rechten Hand und dem linken Knie stehen. Die linke Hand und das rechte Knie beginnen über dem Boden zu schweben. Machen Sie das rechte Bein ganz lang und heben es nach oben, dabei schaut die Fußsohle nach innen. Gleichzeitig bewegt sich die schwebende Hand neben die Schulter. Der Kopf darf nicht hinunterhängen. Fertig ist der Vierfüßler. Dann kehren Sie wieder mit allen Vieren auf den Boden zurück und das Trippeln kann wieder beginnen. Anschließend wechseln Sie die Seite – rechte Hand und linkes Bein beginnen zu schweben.

*Dauer:* Für die Trippelphase sind 120 Trippelschritte pro Minute das Idealtempo. Die Trippelphase können Sie 1 – 2 Minuten machen. Das Bewegungstempo aus der Trippelphase in die Endstellung ist langsam (ca. 5 sec.) und die Endstellung wird einige Zeit gehalten (ca. 3 sec.) Jede Diagonale ca. 20x, dazwischen Pausen nach Bedarf.

### **2) Das Klötzchen**

*Ausgangsstellung:* Aufrechter Sitz auf einem Hocker über die Ecke. Die Beine sind leicht gegrätscht, die Füße stehen unter den Knien, die Fußspitzen schauen in die gleiche Richtung wie die Oberschenkel. Das Becken, der Brustkorb und der Kopf sind übereinander eingeordnet wie bei einem Türmchen.

*Ausführung:* Schieben Sie den Kopf leicht nach hinten und ziehen Sie dabei das Kinn ein wenig zur Brust.

*Dauer:* Die Spannung ca. 10 Sekunden halten und die Übung etwa 10 mal wiederholen.

### **3) Das Klötzchenspiel**

*Ausgangsstellung:* Aufrechter Sitz auf einem Hocker wie vorher beschrieben.

*Ausführung:* Das in sich gefestigte Türmchen Ihres Oberkörpers beginnt hin und her zu pendeln, zuerst nach vor und dann nach hinten. Die Hin- und Herbewegung verläuft in einem für Sie angenehmen Tempo.

*Dauer:* 2 – 3 Minuten