


Rumpf und Wirbelsäule

Mobilisation:


1) Wirbelsäulen-Rotation

 **Ausführung:** Ausgangsstellung ist Stehen. Verschränke deine Arme vor dem Oberkörper, deine Beine bleiben fest stehen und dein Becken ist stabil, hier soll keine Bewegung stattfinden (Vorstellung: als wäre dein Unterkörper eingeklemmt). Wir drehen unseren Oberkörper insgesamt 30 Mal von rechts nach links, unser Blick wandert mit.

Effekt: Wir mobilisieren unsere Wirbelsäule in die maximale Rotation.



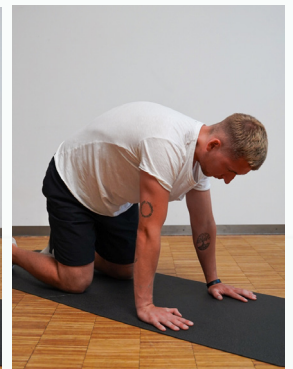
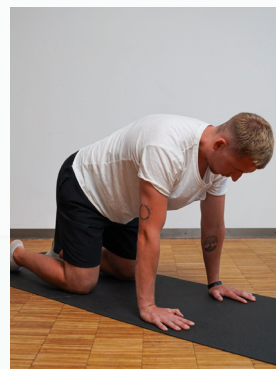
2) Katze/Kuh + Erweiterung

 **Ausführung:** Ausgangsstellung = Vier-Füßler-Stand. Achte darauf, dass sich die Handgelenke unter den Schultern und die Knie unter den Hüftgelenken befinden. Führe deinen Rücken maximal in Beugung (als würde dich ein Faden an die Decke ziehen, Kinn zur Brust, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule) und komme im Anschluss in die maximale Streckung (Hohlkreuz, Kopf anheben, Schulterblätter zusammenziehen). Wiederhole den Vorgang insgesamt 30 Mal.




Erweiterung: Lasse nun alle weiterführenden Bewegungen in der Wirbelsäule zu, versuche alle Bewegungen zu kombinieren und führe deinen Rücken in Beugung/Streckung/Rotation.

Effekt: Der gesamten Oberkörper wird in alle Bewegungsrichtungen mobilisiert und wir führen Kombinationsbewegungen durch die Erweiterung aus.



3) Beckenkipfung


 **Ausführung:** Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Ziehe/rolle dein Becken Richtung Bauchnabel, sodass der Druck zwischen Rücken und Boden/Sportmatte erhöht wird (Achtung: Gesäß soll trotzdem weiterhin auf dem Boden liegen bleiben) Im Anschluss wird das Becken „ausgeleert“ und der Druck wird wieder gelöst (Becken kippt wieder zurück in die Ausgangslage) Betonung liegt auf der Bewegungsrichtung mit dem Druck auf die Matte, weil hier das Hohlkreuz komplett ausgeschaltet und die Wirbelsäule entlastet wird.



Effekt: Minimale Beckenmobilisation und Schulung der Körperwahrnehmung.
Maximale Entlastung der Bandscheiben.

Dehnung:


4) „C-Lagerung“/liegende Drehung

 **Ausführung:** Ausgangsstellung ist Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt und die Füße werden auf den Boden aufgestellt. Lasse deine angewinkelten Beine nach rechts & links fallen, immer im Wechsel (wie ein Scheibenwischer). Der Rücken bleibt gerade auf dem Boden liegen. Lasse deine Beine auf einer Seite liegen (Sind die Beine auf der rechten Seite, wird der linke Arm nach oben gestreckt und am Boden abgelegt & andersherum). Das obere Bein kann zur Verstärkung ausgestreckt und über das untere Bein auf den Boden abgelegt werden. Die Endlagerung sieht aus wie ein „C“.



Effekt: Wir sorgen für eine Brustkorbböfnung und bekommen eine intensive Dehnung an den Seiten des Oberkörpers.


5) Beugung/Streckung

 **Ausführung:** Ausgangsstellung ist Stehen. Komme in maximale Streckung (strecke deine Arme über den Kopf Richtung Decke) & wandere mit den Händen im Anschluss Richtung Boden. Deine Beine bleiben dabei komplett durchgestreckt. Wiederhole diesen Vorgang für insgesamt 30 Mal.

Effekt: Deine komplette Körper-Rückseite wird auf Dehnung gebracht und alle Nerven werden mobilisiert.



6) Seitneigung

 **Ausführung:** Ausgangsstellung = breiter Stand. Der rechte Arm wird über den Kopf zur linken Seite geführt, der Oberkörper neigt sich leicht mit auf die linke Seite. Die linke Hand kann Richtung linkes Knie wandern oder in die Hüfte gestützt werden (tiefe Atemzüge, um die leichte Dehnung auf der Seite zu verstärken). Anschließend Seite wechseln, dann den linken Arm über den Kopf zur rechten Seite führen. Versuche jeweils an das maximale Bewegungsausmaß zu gelangen. Halte die jeweilige Position für jeweils 30 Sekunden & wechsele im Anschluss wieder die Seite. Wiederhole diesen Vorgang drei Mal pro Seite.

Effekt: Dehnung der Flanken mit gleichzeitiger Mobilisation der Wirbelsäulen-Seitneigung.

