

Bewegungsprogramm
Kräftigung – Mobilisation – Dehnung

2) Lendenwirbelsäule (LWS) – Problematik: Verkürzung des unteren Rückens

Ziel: Kräftigung und Stabilisation der Bauchmuskulatur zur Unterstützung und Entlastung der Lendenwirbelsäule.

Maria Michala

Pilates-und Tanzstudio Michala Moves,
Bismarckstr.26, 58089 Hagen
Tel: 0157 51037774

Bereitgestellt für Dr. med. Daniel Appelt , Orthopädie Unfallchirurgie,
Brackwede, Normannenstraße 4, 33647 Bielefeld.

Vervielfältigung ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.
Schutzgebühr 2€

2) Lendenwirbelsäule (LWS) – Problematik: Verkürzung des unteren Rückens

Ziel: Kräftigung und Stabilisation der Bauchmuskulatur zur Unterstützung und Entlastung der Lendenwirbelsäule.

- 1. Kräftigung -

1a. Vierfüßlerstand – Stabilisation & Kräftigung



Ausgangsstellung:

Die Übung wird im Vierfüßlerstand durchgeführt.

Durchführung:

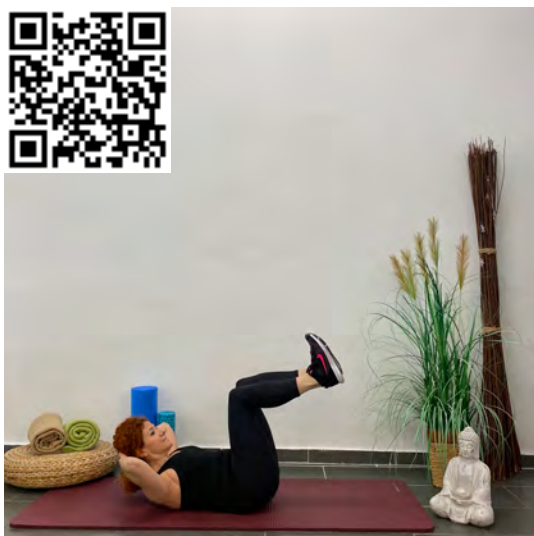
Die Knie werden minimal vom Boden gelöst und über der Matte gehalten.

Dabei bitte beachten:

Bei dem Vierfüßlerstand sind Hände und Schultern auf einer Linie. Gleiches gilt für Hüfte und Knie. Während der Übung ist besonders auf die Bauchspannung zu achten. Der Blick zeigt in Richtung Boden, der Nacken bleibt lang. Der Oberkörper wird aus den Schultern nach oben rausgedrückt.

Dauer: 4 X 10-20 Sekunden

1b. Crunch - Table Top



Ausgangsstellung:

In Rückenlage werden beide Beine hüftbreit, im neunzig Gradwinkel angehoben und von der Matte gelöst.

Durchführung:

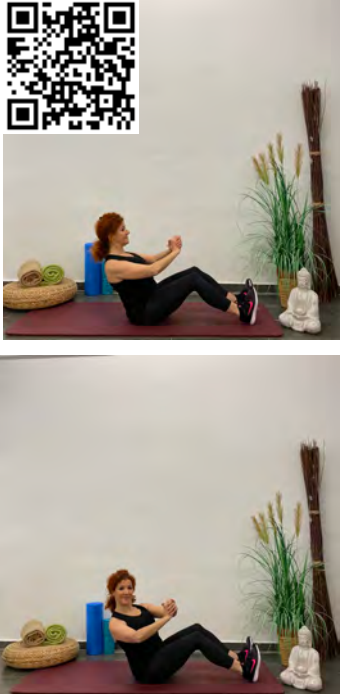
Die Hände werden an den Kopf zur Unterstützung der Halswirbelsäule geführt. Der Oberkörper hebt sich minimal von der Matte ab, sodass sich die Schulterblätter leicht von der Matte lösen. Anschließend senkt sich der Oberkörper wieder.

Dabei bitte beachten:

Der Blick zeigt etwas höher, als auf Kniehöhe. Während der Übung ist besonders auf die Bauchspannung zu achten. Der Oberkörper hebt sich nur so weit, wie es für den unteren Rücken als angenehm empfunden wird. Der Bauch hingegen, darf eine Anspannung in der Muskulatur spüren.

Dauer: 2 X 10 Wiederholungen

1c. Russian Twist



Ausgangsstellung:

Im Sitz sind beide Beine parallel und hüftbreit aufgestellt. Der Oberkörper ist zunächst aufrecht. Die Hände greifen ineinander und werden vor der Brust positioniert.

Durchführung:

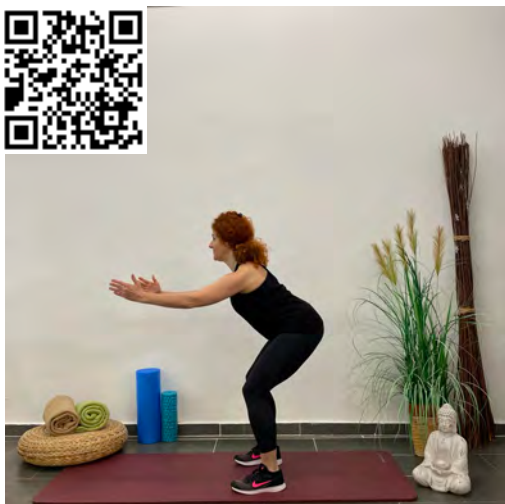
Mit aktivierter Bauchspannung, neigt sich der Oberkörper minimal nach hinten. Dort angekommen, dreht sich der Oberkörper abwechselnd von Seite zu Seite. Die Hände hingegen bleiben vor der Brust. Der Blickt folgt der Bewegung des Oberkörpers.

Dabei bitte beachten:

Während der gesamten Übung ist auf eine stetige Bauchspannung zu achten. Außerdem ist es wichtig, sie langsam und kontrolliert durchzuführen. Der Oberkörper wird nur so weit nach hinten gelehnt, wie es für den unteren Rücken angenehm ist und die Füße am Boden bleiben.

Dauer: 2 x 10 Wiederholungen

1d. Kniebeuge



Ausgangsstellung:

Im hüftbreiten Stand sind beide Beine leicht gebeugt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das Becken ist aufgerichtet, der Oberkörper steht aufrecht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur wird aktiviert.

Durchführung:

Die Hände werden auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt.

Das Gesäß wird nach hinten geführt, bildlich dargestellt, als setze man sich auf einen Stuhl. Der Oberkörper neigt sich leicht, mit langem Rücken nach vorne. Von der Kniebeuge aus, geht es anschließend wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Dabei bitte beachten:

Die Knie bleiben während der Kniebeuge hinter den Fußspitzen. Das Gewicht ist während der gesamten Übung auf den Fersen.

Hüfte, Knie und Füße bleiben parallel. Es ist darauf zu achten, ein nach Innen- bzw. nach Außenkippen der Knie zu vermeiden.

Dauer: 2 X 10 Wiederholungen

1e. Ausfallschritt

Ausgangsstellung:

Im hüftbreiten Stand sind beide Beine leicht gebeugt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das Becken ist aufgerichtet, der Oberkörper steht aufrecht und die Bauch- und Gesäßmuskulatur wird aktiviert.

Ein Bein wird parallel nach hinten in Schrittstellung positioniert.

Durchführung:

Gemeinsam werden beide Beine kontrolliert gebeugt und gestreckt.

Die Hände können in die Hüften gestützt werden.

Dabei bitte beachten:

Der Oberkörper bleibt stetig aufrecht. Beim Beugen der Beine geht das hintere Knie in Richtung Boden.

Dauer: 2 X 10 Wiederholungen, anschließend wird das Bein gewechselt.



- 2. Mobilisation -

1a. Von Seite zu Seite



Ausgangsstellung:

Die Übung wird in Rückenlage durchgeführt. Die Beine sind aufgestellt. Beide Knie und beide Füße sind geschlossen. Die Arme liegen zu einem „V“ seitlich geöffnet.

Durchführung:

Die Knie werden abwechselnd nach rechts, dann in die Ausgangsstellung zurück und anschließend nach links geführt.

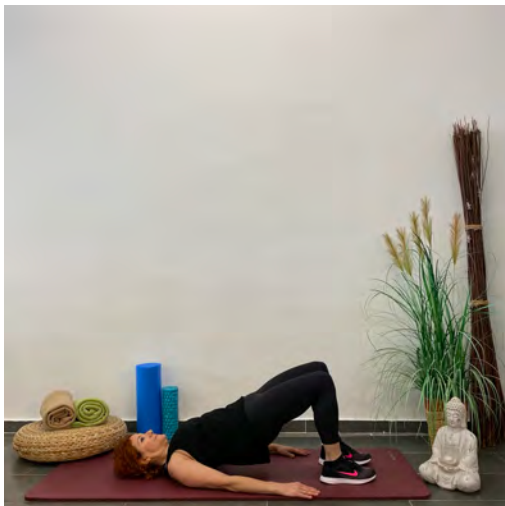
Dabei bitte beachten:

Man stelle sich vor, zwischen den Knien sei ein Blatt Papier. Dieses darf nicht entweichen, daher müssen während der gesamten Übung, Knie und Füße geschlossen bleiben.

Neigen die Beine nach rechts, ist es wichtig die linke bzw. die entgegengesetzte Schulter am Boden liegen zu lassen. Es soll vermieden werden, dass die Schulter sich vom Boden löst.

Dauer: 8 X auf jeder Seite (immer im Wechsel)

1b. Bridging Basic



Ausgangsstellung:

Die Übung wird in Rückenlage durchgeführt. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt.

Durchführung:

Das Becken wird aufgerichtet, der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Die Lendenwirbelsäule wird Wirbel für Wirbel, bildlich dargestellt, wie eine Perlenkette vom Boden gelöst, bis das Gesäß etwas vom Boden abhebt. Anschließend führt die Lendenwirbelsäule auf gleichem Weg zurück zur Matte, bis das Gesäß wieder vollständig auf der Matte aufliegt.

Dabei bitte beachten:

Bei dieser Übung ist es wichtig flüssig zu arbeiten. Segment für Segment, Wirbel für Wirbel findet die Bewegung in der Lendenwirbelsäule statt, um diese ausreichend zu mobilisieren.

Dauer: 2 X 8 Wiederholungen

1c. Halbkreise im 90° Winkel



Ausgangsstellung:

Die Übung wird in Rückenlage durchgeführt. Die Beine sind aufgestellt. Beide Knie und beide Füße sind geschlossen. Die Arme liegen zu einem „V“ seitlich geöffnet. Anschließend werden beide Beine gemeinsam im 90° Winkel von der Matte gelöst.

Durchführung:

Während der Durchführung findet die Bewegung ausschließlich in den Unterschenkeln statt. Diese bleiben nach wie vor geschlossen. Hüfte und Oberschenkel bleiben in ihrer Ausgangsstellung. Die Unterschenkel pendeln von rechts nach links, sodass die Füße dabei von Ohr zu Ohr gedreht werden.

Dabei bitte beachten:

Man stelle sich vor, zwischen den Knien sei ein Blatt Papier. Dieses darf nicht entweichen, daher müssen Knie und Füße geschlossen bleiben. Das Becken bleibt während der gesamten Übung am Boden. Es ist davon abzusehen, das Becken zu kippen. Der Bauch ist angespannt.

Dauer: 2 X 8 Wiederholungen

- 3. Dehnung -



1a. Dehnung der Wirbelsäule

Ausgangsstellung:

In Rückenlage sind beide Beine lang ausgestreckt. Anschließend beugt sich beispielsweise das rechte Bein und zieht nah zur Brust. Die linke Hand greift das rechte Knie. Es wird diagonal gearbeitet. Der rechte Arm liegt seitlich auf Schulterhöhe am Boden.

Durchführung:

Das herangezogene Knie wird dann von der linken Hand zur linken Seite in Richtung Boden geführt. Idealerweise ist das rechte, angewinkelte Bein dann auf dem Boden abgelegt und bleibt dort ca. 20 Sekunden.

Die Übung wird anschließend auf der anderen Seite ausgeführt.

Dabei bitte beachten:

Die Schultern bleiben während der Übung am Boden liegen, die Hüfte hingegen hebt sich vom Boden, um die Dehnung zu ermöglichen.

Dauer: 2 X auf jeder Seite jeweils 20 Sekunden halten

1b. Dehnung der LWS & Beinrückseite

Ausgangsstellung:

In Rückenlage werden beide Beine hüftbreit aufgestellt.

Durchführung:

Ein Bein ist lang ausgestreckt nach oben in Richtung Decke positioniert. Das gleiche Bein wird zum Oberkörper hingezogen. Die Dehnung wird ggf. durch die Hände, die am Schienbein oder am Oberschenkel greifen, unterstützt.

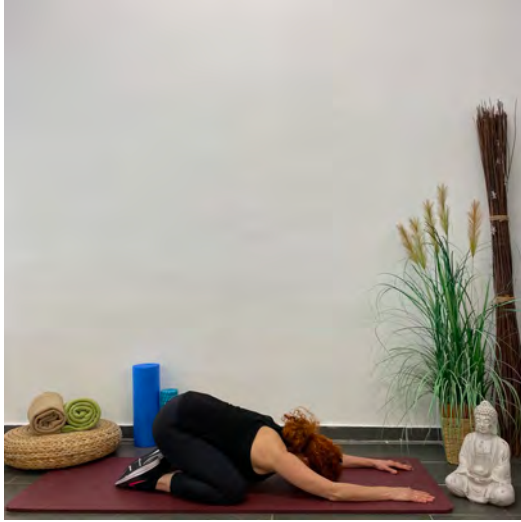
Diese Position wird ca. 20 Sekunden gehalten. Anschließend wird das Bein gewechselt.

Dabei bitte beachten:

Das Gesäß bleibt während der Durchführung am Boden liegen.

Dauer: 2 X auf jeder Seite jeweils 20 Sekunden halte





1c. Fersensitz

Ausgangsstellung:

Beide Knie sind auf der Matte. Der Oberkörper ist zu Beginn aufrecht.

Durchführung:

Das Gesäß führt zu den Fersen, der Oberkörper neigt sich nach vorne zu Boden. Die Arme sind lang und über Kopf, nach vorne ausgestreckt. Das Gesäß bleibt während der Durchführung auf den Fersen sitzen.

Dabei bitte beachten:

Knie und Füße sind geschlossen. Alternativ können die Knie geöffnet werden, die Fußspitzen bleiben nach wie vor aneinander.

Dauer: 2 X jeweils 20 Sekunden halten