

TRAINING IM FOKUS

MOBILITY WIRBELSÄULE

Die folgenden Übungen veranschaulichen exemplarisch ein Beweglichkeitstraining für die Wirbelsäule. Die Übungen können sowohl als eigenständige Einheit durchgeführt werden (pro Übung 2-3 Sätze à 1-2min), oder können Teil des Warm-up (kurze, wippende, dynamische Bewegungen) bzw. Cool-downs (längeres statisches Halten der Dehnposition) einer Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauerseinheit sein. Eine Mobility-Einheit sollte, wie alle anderen Trainingseinheiten, konsequent und konzentriert durchgeführt werden.

Abkürzungsbeschreibung: HWS...Halswirbelsäule; BWS...Brustwirbelsäule; LWS...Lendenwirbelsäule

N°	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	AUSGANGSPOSITION	ENDPOSITION
1	KATZE & KUH HWS, BWS, LWS	<ul style="list-style-type: none"> Vierfüßlerstand einnehmen, Handgelenke unter den Schultern, Kniegelenke unter den Hüftgelenken positionieren Wirbelsäule rund machen („Katzenbuckel“) (ausatmen) Wirbelsäule Überstrecken („Kuh“) (einatmen) Kopf folgt Bewegung der Wirbelsäule Langsames Ausführen der Bewegungen im Wechsel; kurzes Halten der Endpositionen (ca. 5s) 		
2	THORAKALE - ÖFFNUNG BWS, HWS	<ul style="list-style-type: none"> In Rückenlage im Bereich der Brustwirbelsäule (BWS) auf eine Faszienrolle/aufgerolltes Handtuch legen Bauch/unterer Rücken leicht anspannen (=Hohlkreuz vermeiden) BWS „rund machen“ - Kinn bewegt sich in Richtung Brustkorb BWS über die Rolle nach hinten „überstrecken“ Langsames Ausführen der Bewegungen im Wechsel; kurzes Halten der Endpositionen (ca. 5s) 		
3	LUMBALER KREISEL LWS	<ul style="list-style-type: none"> In Rückenlage mit den Händen beide Knie umfassen Geführte Kreisbewegungen mit dem Unterkörper durchführen Bewegungsradius in alle Richtungen ausnutzen Fokus auf Bewegung in der Lendenwirbelsäule Langsames, kontinuierliches Ausführen der Bewegungen 		
4	ROTATION BRUSTWIRBELSÄULE BWS, HWS	<ul style="list-style-type: none"> In gehockter Position (Deep Squat) verharren; mit den Händen die Füße umfassen Abwechselnd mit einem Arm über die Brustwirbelsäule aufrotieren Blick folgt dem aufrotierenden Arm Hüfte, Knie bleiben währenddessen stabil & neutral (kein X-Bein) Langsames Ausführen der Bewegungen im Wechsel; kurzes Halten der Endpositionen (ca. 5s) 		
5	LUMBALE - SEGMENTIERUNG LWS	<ul style="list-style-type: none"> Im Vierfüßlerstand oder aufrechten Stand eine neutrale Rückenposition einnehmen Im Bereich der Lendenwirbelsäule Becken nach vorne bzw. nach hinten Kippen und langsam Wirbel für Wirbel abwechselnd in den „Rundrücken“ bzw. ins „Hohlkreuz“ bewegen Langsames Ausführen der Bewegungen im Wechsel; kurzes Halten der Endpositionen (ca. 5s) 		
6	KINDSPPOSE & COBRA LWS, BWS, HWS	<ul style="list-style-type: none"> Aus der Kindspose (Ausgangsposition) nach vorne in die Cobra-Position (Endposition) bewegen Kindspose = Rundrücken (ausatmen) Cobra = Überstreckung des Rückens bzw. leichte Dehnung in der Bauchmuskulatur (einatmen) Langsames Ausführen der Bewegungen im Wechsel; kurzes Halten der Endpositionen (ca. 5s) 		
7	SEITBEUGE LWS	<ul style="list-style-type: none"> Im Kniestand (oder stehend) neutrale Rückenposition einnehmen Hände liegen an der Oberschenkelaußenseite auf Eine Hand bewegt sich durch Seitbeugen im Rumpf in Richtung Knieaußenseite Langsames Ausführen der Bewegung im Wechsel durch Seitbeugen nach links & rechts; kurzes Halten der Endpositionen (ca. 5s) 		
8	LIEGENDE WINDMÜHLE BWS, HWS, LWS	<ul style="list-style-type: none"> Seitenlage auf dem Boden einnehmen Oberes Bein 90° abgewinkelt; unteres Bein gestreckt Untere Hand hält gebeugtes Knie Oberer gestreckter Arm wird von vorne nach hinten geführt Rotation erfolgt aus Brustwirbelsäule; Blick folgt dem rotierenden Arm Beim Aufrotieren in die Endposition tief einatmen, 2-3 Atemzüge verharren und beim Ausatmen retour in die Ausgangsposition 		



In Kooperation mit

