

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-, Ausdauereinheit 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 positionierenWirbelsäule rund machen („Katzenbuckel“) (ausatmen)Wirbelsäule Überstrecken („Kuh“) (einatmen)Kopf folgt Bewegung der WirbelsäuleLangsames 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 legenBauch/unterer Rücken leicht anspannen (=Hohlkreuz vermeiden)BWS „rund machen“ - Kinn bewegt sich in Richtung BrustkorbBWS 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 umfassenGeführte Kreisbewegungen mit dem Unterkörper durchführenBewegungsradius in alle Richtungen ausnutzenFokus auf Bewegung in der LendenwirbelsäuleLangsames, 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 umfassenAbwechselnd mit einem Arm über die Brustwirbelsäule aufrotierenBlick folgt dem aufrotierenden ArmHüfte, 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 einnehmenIm Bereich der Lendenwirbelsäule Becken nach vorne bzw. nach hinten Kippen und langsam Wirbel für Wirbel abwechselnd in den „Rundrücken“ bzw. ins „Hohlkreuz“ bewegenLangsames Ausführen der Bewegungen im Wechsel; kurzes Halten der Endpositionen (ca. 5s)		
6	KINDSPOSE & COBRA LWS, BWS, HWS	<ul style="list-style-type: none">Aus der Kindspose (Ausgangsposition) nach vorne in die Cobra-Position (Endposition) bewegenKindspose = 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 einnehmenHände liegen an der Oberschenkelaußenseite aufEine Hand bewegt sich durch Seitbeugen im Rumpf in Richtung KnieaußenseiteLangsames 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 einnehmenOberes Bein 90° abgewinkelt; unteres Bein gestrecktUntere Hand hält gebeugtes KnieOberer gestreckter Arm wird von vorne nach hinten geführtRotation erfolgt aus Brustwirbelsäule; Blick folgt dem rotierenden ArmBeim Aufrotieren in die Endposition tief einatmen, 2-3 Atemzüge verharren und beim Ausatmen retour in die Ausgangsposition		