

Thema: Lendenwirbelsäule (LWS)

Fakten:

- Bewegungen: Hauptsächlich Beugung und Streckung
- Nervenaustritt für komplette untere Extremität und Genitalbereich
- Bandscheibenvorfälle häufig bei L4/L5 und L5/S1

Übungsroutinen:

- Übungen am besten stündlich durchführen (Wecker stellen)
- 3-4 Sätze, 10-20 Wdh. pro Satz
- Langsam und kontrolliert ausführen
- ASTE: Ausgangstellung
- ESTE: Endstellung

bewegt.

Always moving forward

Mobilisation



“Katzenbuckel & Durchhängen”

- ASTE: Vierfüßlerstand, Wirbelsäule so weit es geht nach oben gerundet
- ESTE: Vierfüßlerstand, Wirbelsäule hängt durch, Kopf schaut etwas nach oben
- Ziel: Mobilität LWS in Beugung und Streckung

“Einrollen”

- ASTE: aufrechter Sitz, idealerweise auf einem Hocker oder Stuhl
- ESTE: Sitz, Wirbel für Wirbel einrollen bis der Kopf fast an den Knien ist, Kinn auf der Brust
- Ziel: Wahrnehmung, Mobilisation in Beugung und Streckung

“Rotation”

- ASTE: Rückenlage, Beine angestellt
- ESTE: Im Wechsel Beine zusammen nach links und rechts kippen
- Ziel: Mobilisation Lenden-Becken-Hüft-Region

Kräftigung

“Plank - Unterarmstütz”

- ASTE: Unterarmstütz, Körper liegt noch auf dem Boden
- ESTE: Unterarmstütz, nur die Füße und Arme sind am Boden, Wirbelsäule möglichst gerade, Bauchnabel einziehen
- Ziel: Grundspannung Rumpf
- leichter Variante: Knie ablegen

“Galionsfigur”

- ASTE: Bauchlage, Körper liegt noch am Boden
- ESTE: Bauchlage, Oberkörper hebt ab, die Arme rechtwinklig im Ellenbogen gebeugt
- Ziel: Kräftigung Rückenmuskulatur

“Aufrollen mit Theraband”

- ASTE: Stand, Therband unter beiden Füßen, mit Händen festhalten
- ESTE: langsam Wirbel für Wirbel aufrollen, am Ende möglichst groß machen
- Ziel: Kräftigung Rückenmuskulatur

“Seitstütz”

- ASTE: Seitlage, Oberkörper auf dem Unterarm gestützt
- ESTE: Seitstütz, nur die Füße und der Unterarm liegen noch am Boden, Körper bildet eine Linie in der Luft
- Ziel: Kräftigung Rumpfmuskulatur

bewegt.

Always moving forward