

Übung P 15

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonist: gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)

Ausführung:

- Unterschenkel liegen auf dem Ball, rechter Winkel im Kniegelenk
- Hände liegen auf den Oberschenkeln, Finger zeigen zueinander, Ellbogen nach außen
- Kopf und Schultern anheben, Hände drücken kräftig gegen die Oberschenkel
- nach einigen Sekunden Spannung lösen

Fehler:

- Kinn zu weit zur Brust gezogen (Doppelkinn)
- Konzentration nur auf den Armdruck, keine Bauchspannung

statisches Krafttraining: 6mal 10 Sekunden

Übung P 16

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonist: gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)

Ausführung:

- Unterschenkel liegen auf dem Ball, rechter Winkel im Kniegelenk
- Arme ausgestreckt am Boden, Oberarme liegen am Kopf



- Kopf, Schultern und Arme werden angehoben
- langsam wieder abrollen

Fehler:

- Oberarme werden nach vorne genommen
- Übung wird mit viel Schwung ausgeführt

statisches Krafttraining: 4mal 10 Sekunden

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 14 Wiederholungen

Übung P 17

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonist: gerade und schräge Bauchmuskulatur

Ausführung:

- rechter Unterschenkel liegt auf dem Ball, linkes Bein überschlagen, so dass das linke Fußgelenk am rechten Knie liegt
- rechte Hand hinter den Kopf nehmen, linker Arm liegt seitlich neben dem Körper
- seitliche Einrollbewegung, rechter Ellbogen zieht zum linken Knie
- nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln

Fehler:

- übertriebener Ehrgeiz, mit dem Ellbogen das Knie erreichen zu wollen
- Ball liegt zu weit vom Gesäß weg, rechtes Bein ist gestreckt

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 18 Wiederholungen je Seite

Einrollbewegung der schrägen Bauchpresse (Übung P 17)



*Kräftigung der Bauchmuskeln (Endstellung)
Übung P 19*

Übung P 18

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonist: gerade und schräge Bauchmuskulatur

Ausführung:

- Unterschenkel liegen auf dem Ball, rechter Winkel im Kniegelenk
- Hände zusammenfalten und jeweils rechts und links an den Ball tippen
- Oberkörper leicht zur Seite anheben

Fehler:

- Rotation in der Wirbelsäule zu groß, seitliches Kippen

statisches Krafttraining: 3mal 15 Sekunden jede Seite

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 16 Wiederholungen im Wechsel

Übung P 19

Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Ball

Agonist: gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)

Ausführung:

- Vorrollen auf dem Ball, bis die Lendenwirbelsäule aufliegt
- Arme in Schulterhöhe zur Decke strecken
- Kopf und Schultern vom Ball abheben,

Arme ziehen zur Decke

- langsam wieder zurücklegen

Variation:

- Hände hinter dem Kopf verschränken
- rechte Hand hinter dem Kopf Oberkörper seitlich Richtung linke Knie heben, nach einigen Wiederholungen wechseln, (schräge Bauchmuskulatur)

Fehler:

- Beine sind durchgestreckt, Übender rutscht vom Ball
- Arme holen durch Vor- und Zurückbewegungen Schwung

statisches Krafttraining: 6mal 10 Sekunden

dynamisches Krafttraining: 4 Serien à 12 Wiederholungen

Übung P 20

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonist: Rückenstrecker (M. erector spinae)

Ausführung:

- diagonal werden der rechte Arm und das linke Bein gestreckt
- Gegenseite stützt sich auf den Boden
- nach einigen Sekunden die Seite wechseln

Variation:

- nur ein Bein bleibt am Boden, der zweite Arm wird angewinkelt und neben dem Kopf gehalten



*Diagonales Strecken
auf dem Pezziball
(Übung P 20)*

Fehler:

- aktive Seite nicht gestreckt
- aktive Seite zu weit angehoben (Hohlkreuz)
- Kopf im Nacken

statisches Krafttraining: 5mal 20 Sekunden je Seite

Übung P 21

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonisten: Gesäßmuskel (M. gluteus), unterer Rückenstrecker (M. erector spinae)

Ausführung:

- Füße am Boden, Knie gebeugt, Hände stützen minimal vor dem Ball
- ein Bein im rechten Winkel angewinkelt anheben, Fußsohle zeigt zur Decke
- kleine Auf-und-ab-Bewegungen aus der Hüfte
- nach einigen Wiederholungen Bein wechseln

Fehler:

- zu große Bewegungen (Hohlkreuz)
- das Kniegelenk des aktiven Beins ist gestreckt

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 30 Wiederholungen je Seite

Übung P 21 a

Ausgangsstellung: beidbeiniger Kniestand hinter dem Ball

Agonisten: alle Muskelgruppen (Gleichgewichtsschulung)

Stabilisation im beidbeinigen Kniestand mit Variation Stabilisationstrainer (Übung P 21 a)

Ausführung:

- Unterarme auf den Ball legen
- Füße und Knie sind hüftbreit
- Spannung im Oberkörper aufbauen, Knie vom Boden lösen
- einige Sekunden im Gleichgewicht halten

Variation:

- kleine Bewegungen aus der Schulter, vor/zurück oder kreisen
- ein Bein zusätzlich anheben
- Füße auf dem Stabilisationstrainer
- in der Stützphase beide Beine strecken und beugen

Fehler:

- Bauch liegt mit auf dem Ball
- fehlende Spannung im Schultergürtel, Rundrückenbildung
- Ball wackelt hin und her, Unterarme etwa schulterbreit auseinander aufsetzen
- Kopf zu weit angehoben

statisches Krafttraining: 6mal 15 Sekunden





Ausgangsstellung verschiedener Gleichgewichts- und Spannungsübungen (Übung P 22)

Übung P 22

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstütz auf dem Ball

Agonisten: alle Muskelgruppen (Gleichgewichtsschulung)

Ausführung:

- einige Sekunden im Gleichgewicht halten

Variation:

- Gewicht verlagern, ein Arm strecken
- Gewicht verlagern, ein Bein strecken
- Gewicht verlagern ein Arm und gleichzeitig ein Bein diagonal strecken

Fehler:

- Hände oder Knie stehen zu eng
- zu schnelle Bewegungen, Zittern

statisches Krafttraining: 6mal 5 bis 15 Sekunden

Ausführung:

- Knie beugen und gegen den Ball drücken, Unterschenkel mit auflegen
- Gewicht nach vorne verlagern, Hände stützen sich minimal auf den Ball
- Gleichgewicht finden, Hände lösen und Arme ausstrecken
- im Kniestand einige Sekunden halten



Spannungs- und Gleichgewichtsübung Übung P 23

Übung P 23

Ausgangsstellung: Stand

Agonisten: alle Muskelgruppen (Gleichgewichtsschulung)

Variation:

- Arme in Schulterhöhe seitlich ausstrecken, Kopf schaut abwechselnd zur rechten und linken Hand

Fehler:

- nur die Knie stützen
 - Knie stehen zu eng
- statisches Krafttraining: 6mal 5 bis 15 Sekunden*

- Theraband möglichst hoch befestigen
- Enden werden in den gefalteten Händen gehalten
- Arme seitlich neben dem Körper in Schulterhöhe
- vor dem Körper mit fast gestreckten Armen zum Knie der Gegenseite ziehen
- leichtes Einrollen des Oberkörpers zur Seite
- nach einigen Wiederholungen Seite wechseln

Fehler:

- Übung zu schwungvoll ausgeführt
- Füße zu eng aufgestellt, keine stabile Haltung

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 20 Wiederholungen je Seite
- Maximalkraft: 5 Serien à 12 Wiederholungen je Seite

Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Theraband

Übung T 15

Ausgangsstellung: Sitz

Agonisten: schräge Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur (M. pectoralis), Schultermuskulatur (M. latissimus dorsi, M. teres major)

Ausführung:



Kräftigung der Bauchmuskulatur (Endstellung Übung T 15)

Übung T 16

Ausgangsstellung: Sitz

Agonist: schräge Bauchmuskulatur

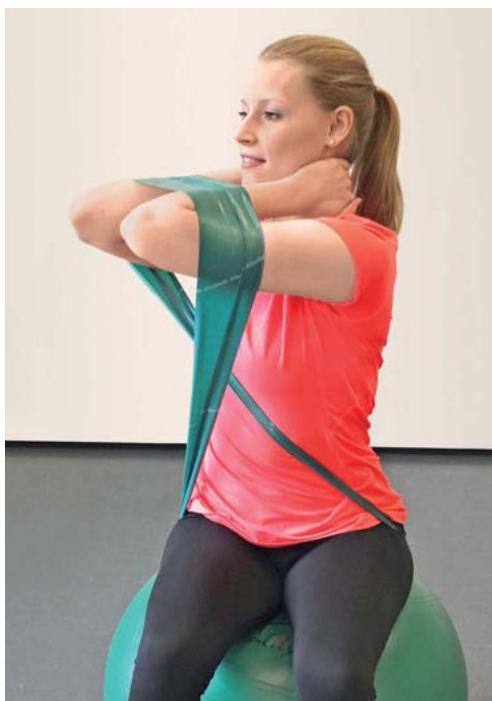
Ausführung:

- Enden des Therabandes unter dem Gesäß befestigen
- Hände in den Nacken, Ellbogen zeigen nach vorne
- Band vor dem Körper kreuzen und die Schlaufe über die gebeugten Arme legen
- aufgerichteten Oberkörper zur Seite drehen, im Wechsel nach rechts und links

Fehler:

- Arme sacken ab
- Einrollen des Oberkörpers
- nur die Arme führen die Bewegung aus, nicht der Rumpf
- zu schwungvolle seitliche Ausweichbewegungen

statisches Krafttraining: 6mal 15 Sekunden je Seite



Maximale Rotationsendstellung zu einer Seite (Übung T 16)

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 18 Wiederholungen je Seite
- Maximalkraft: 4 Serien à 5 Wiederholungen je Seite

Übung T 17

Ausgangsstellung: Rückenlage am Boden

Agonist: schräge und gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)

Ausführung:

- ein Bein anwinkeln, das andere Bein überschlagen
- Theraband möglichst hoch befestigen
- Band um die Händewickeln und unter Spannung bringen (Zugrichtung nach hinten)
- Oberkörper anheben, die gestreckten Arme ziehen das Band zum aufgestellten Bein
- nach einigen Wiederholungen Seite wechseln

Fehler:

- Körper liegt nicht optimal zur Zugrichtung des Bandes
- Oberkörper zu weit angehoben

statisches Krafttraining: 5mal 10 Sekunden je Seite

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 18 Wiederholungen je Seite
- Maximalkraft: 4 Serien à 5 Wiederholungen je Seite



Schräge Bauchpresse mit dem Theraband (Übung T 17)



Übung T 18

Ausgangsstellung: Rückenlage

Agonisten: gerade Bauchmuskulatur, Schultermuskeln (M. deltoideus, M. trapezius), Abdiktoren des Beines

Ausführung:

- Theraband unter beide Fußsohlen legen, Beine angewinkelt in der Luft
- Bandenden einmal kreuzen und um die Händewickeln
- Füße/ Beine gegen das Band nach außen drücken, Oberkörper abheben, Arme seitlich neben den Kopf strecken
- ca. 2 Sekunden halten, Spannung wieder lösen

Fehler:

- Bewegungen zu ruckartig
- nur Beine oder Arme bewegt
- Kinn zu weit zur Brust gezogen

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 12 Wiederholungen
- Maximalkraft: 4 Serien à 6 Wiederholungen

Spannung in den Händen halten

- abwechselnd seitliches Strecken der Körperflanke nach schräg oben

Fehler:

- Gesäß rutscht seitlich über die Fersen
- Rotationsbewegungen des Rumpfes
- zu kurze Streckbewegungen

statisches Krafttraining: 6mal 10 Sekunden je Seite

dynamisches Krafttraining: 3 Serien à 15 Wiederholungen je Seite



Übung T 19

Ausgangsstellung: Fersensitz

Agonisten: schräge Bauchmuskulatur, Rückenstrekker (M. erector spinae, M. quadratus lumborum)

Ausführung:

- Theraband unter die Fußgelenke legen
- Arme über Kopf strecken, Band unter

Seitliche Streckbewegung (Übung T 19)



Seitliche Rotation zur Kräftigung der Bauchmuskeln (Endstellung Übung T 20)

Übung T 20

Ausgangsstellung: Sitz

Agonist: schräge Bauchmuskulatur

Ausführung:

- Theraband in Brusthöhe neben dem Körper befestigen
- Bandenden mit beiden Händen halten
- Arme leicht gebeugt in Brusthöhe
- gegen die Zugrichtung den Oberkörper rotieren
- nach einigen Wiederholungen Seite wechseln

Variation:

- Beim Sitzen auf dem Ball zusätzlich ein Bein nach vorne ausstrecken

Fehler:

- Füße zu eng nebeneinander
- Rotation zu weit, seitliches Abkippen des Oberkörpers
- Schultern hochgezogen, nur die Arme bewegen sich

statisches Krafttraining: 5mal 10 Sekunden je Seite

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 18 Wiederholungen je Seite
- Maximalkraft: 5 Serien à 5 Wiederholungen je Seite

Übung T 21

Ausgangsstellung: Sitz am Boden

Agonisten: Rückenstrecker (M. erector spinae), Oberschenkelrückseite (ischiorurale Muskulatur), Gesäßmuskulatur (M. gluteus)

Ausführung:

- Mitte des Therabandes über die Hüfte legen
- mit jeweils einem Ende eine Schlinge um ein Bein legen
- die Bandenden mit der gegenüberliegenden Hand halten
- Hüfte anheben in den rückwärtigen Stütz

Fehler:

- Theraband falsch um die Beine gelegt, Beine abgeschnürt
- Füße zu weit auseinander aufgesetzt
- Hüfte nicht gestreckt

statisches Krafttraining: 4mal 10 Sekunden

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 20 Wiederholungen
- Maximalkraft: 5 Serien à 5 Wiederholungen



Kräftigung der Körperrückseite (Endstellung Übung T 21)



*Kräftigung des Hüftbeugers (Endstellung
Übung T 22)*

Übung T 22

Ausgangsstellung: Stand

Agonist: Hüftbeuger (M. iliopsoas)

Ausführung:

- Oberkörper vorgebeugt, Hände auf einen Stuhl oder Tisch stützen
- Theraband möglichst tief am Boden befestigen
- Schlaufe um ein Fußgelenk legen (Zugrichtung nach hinten)
- Standbein minimal beugen
- aktives Bein aus der Hüftstreckung zum Körper heranziehen
- nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln

Variation:

- Stand auf einem Stabilisationstrainer oder Wackelbrett

Fehler:

- Rundrücken
- Ausweichbewegung des aktiven Beines, Hüfte wird seitlich angehoben
- aktives Bein ist gestreckt

statisches Krafttraining: 4mal 15 Sekunden je Seite

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 20 Wiederholungen je Seite
- Maximalkraft: 4 Serien à 6 Wiederholungen je Seite

Übung T 23

Ausgangsstellung: Sitz am Boden

Agonist: Gesäßmuskulatur (M. gluteus)

Ausführung:

- Knie beugen, Fersen in den Boden stellen
- Theraband unterhalb des Kniegelenkes um beide Unterschenkel wickeln, die Enden dabei festhalten
- Abstand der Knie etwa 20 cm, Füße etwas breiter
- Spannung aufbauen und das Theraband auseinanderziehen (Knie drücken nach außen)
- nach einigen Sekunden Spannung lösen

Fehler:

- Rundrücken
- Band zu eng oder locker gewickelt, Widerstand zu hoch oder zu gering

statisches Krafttraining: 5mal 15 Sekunden

Kräftigung der Gesäßmuskulatur mit Variation auf dem Stabilisationstrainer (Übung T 24)



Übung T 24

Ausgangsstellung: Stand

Agonisten: Gesäßmuskulatur (M. gluteus), gesamte Beinmuskulatur des Standbeins

Ausführung:

- die Hand auf der Seite des Standbeines stabilisiert die aufrechte Haltung
- Theraband möglichst tief am Boden fixieren
- Schlaufe um das Fußgelenk des aktiven Beines legen (Zugrichtung seitlich)
- Standbein leicht gebeugt
- aktives Bein aus der Hüfte abspreizen, Fußspitze anziehen und leicht nach innen drehen
- nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln

Variation:

- Stand auf einem Stabilisationstrainer

Fehler:

- aktives Bein wird zu weit abgespreizt
- seitliche Ausweichbewegungen, Einknicken in der Hüfte

statisches Krafttraining: 4mal 15 Sekunden je Seite

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 18 Wiederholungen je Seite
- Maximalkraft: 4 Serien à 6 Wiederholungen je Seite

Übung T 25

Ausgangsstellung: Stand

Agonisten: Gesäßmuskulatur (M. gluteus), Oberschenkelrückseite

(M. biceps femoris)

Ausführung:

- Oberkörper vorgebeugt, Hände auf einen Stuhl oder Tisch stützen
- Theraband in Kniehöhe befestigt
- Schlaufe um die Ferse des aktiven Beins legen (Zugrichtung nach vorne)
- Standbein leicht gebeugt
- das aktive Bein aus der im Knie- und Hüftgelenk gebeugten Stellung schräg nach hinten unten strecken
- nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln

Fehler:

- Hohlkreuz, Bein zu weit angehoben
- seitliche Ausweichbewegungen, Hüfte leicht angehoben

statisches Krafttraining: 4mal 15 Sekunden

dynamisches Krafttraining:

- Kraftausdauer: 3 Serien à 20 Wiederholungen je Seite
- Maximalkraft: 4 Serien à 6 Wiederholungen je Seite



Übung T 25: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule

Wie bereits beschrieben kommt der Wirbelsäule als Achsenorgan eine wichtige Haltefunktion zu. Auch der kleinste Muskel, der an der Wirbelsäule fixiert ist, muss eine statische (haltende) Muskelarbeit leisten. Viele Fehler in der Bewegungsausführung lassen sich auf eine mangelnde Stabilität der Wirbelsäule zurückführen.

Zur Stabilisation hypermobiler Wirbelsäulenabschnitte wird mit betont geringem Bewegungsausschlag geübt, Rotationsbewegungen werden, wenn überhaupt nötig, nur sehr vorsichtig eingebaut. Einige **Stabilisationsübungen** werden hier beschrieben.

! Sollten Sie dazu neigen, ständig in eine Fehlhaltung wie Hohlkreuz oder Rundrücken zu fallen, beachten Sie folgende Hinweise:

- Beschränken Sie Ihr Trainingsprogramm in den ersten Wochen auf statische Kräftigungsübungen der Wirbelsäule.
- Trainieren Sie auch im Alltag die Anspannung der Rumpfmuskulatur (aufrechtes Sitzen, aktives Stehen etc.).
- Führen Sie die Kräftigungsübungen mit dem Theraband mit stabiler Rückenlehne durch.
- Beginnen Sie mit einer Bandstärke, in der die Bewegung ohne Ausweichbewegungen möglich ist.
- Arbeiten Sie ständig mit Spiegelkontrolle. Lässt die Kraft nach, machen Sie eine kurze Pause. Weniger ist oft mehr wert. Mit fehlerhaften Bewegungen belasten Sie die Wirbelsäule sofort.

Übung P 24

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Agonisten: Kräftigung der Oberschenkel-



Endstellung vorgebeugter Stand (Übung P 24)

und Rückenmuskulatur; Schulung der aufrechten Rückenhaltung

Ausführung:

- Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander vor dem Ball aufstellen
- Oberkörper aus der Hüfte vorbeugen, Hände locker auf die Oberschenkel legen
- Gewicht so weit nach vorne verlagern, dass nur noch die Gesäßspitzen den Ball berühren
- Schultern zurückziehen, Gesäß nach hinten schieben
- einige Sekunden in dieser Stellung halten

Fehler:

- Rundrücken
- Oberkörper zu weit vorgebeugt

Übung P 25

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonisten: gesamte Muskulatur; Üben des Körperzusammenschlusses, Gleichgewichtsschulung

Ausführung:

- Hände und Füße auf den Boden stützen
- Hände und Füße vom Boden lösen
- Arme und Beine ausstrecken

Fehler:

- hektische Ausweichbewegungen
- Arme und Beine werden abwechselnd angehoben



Übung P 26

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Agonisten: Kräftigung Rumpfmuskulatur und obere Extremität; Gleichgewichtsschulung

Ausführung:

- so weit auf dem Ball vorrollen, bis nur noch die Knie oder Unterschenkel auf dem Ball liegen (je nach Kraft)
- gerade Körperhaltung
- Hüfte ist der höchste Punkt

Variation:

- Beine im Wechsel anheben

Fehler:

- Hohlkreuz, Gesäß zu tief abgesackt
- Arme durchgestreckt, Kopf im Nacken

*Halten der
Körperspannung
(Übung P27, Bild oben)
sowie Variation mit
angehobenem Bein*

Übung P 27

Ausgangsstellung: Rückenlage am Boden

Agonisten: Kräftigung Rumpfmuskulatur und obere Extremität; Gleichgewichtsschulung

Ausführung:

- Fersen liegen in der Mitte des Balles
- Becken anheben, bis eine schiefe Ebene entsteht
- kleine seitliche Rollbewegungen ohne die Spannung zu lösen

Variation:

- Beine im Wechsel anheben
- ein Bein heben und eine Radfahrbewegung durchführen
- ein Bein heben und mit dem gestreckten Bein Kreise malen

Fehler:

- Füße liegen zu eng beieinander





Rückwärtiges diagonales Strecken (Übung P 28)

Übung P 28

Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Ball

Agonisten: Kräftigung und Koordination der Arm- und Beinbewegung; Gleichgewichtsschulung

Ausführung:

- Ball liegt unter dem Schultergürtel und Kopf
- rechtes Bein und linken Arm in Verlängerung der Wirbelsäule strecken
- nach einigen Sekunden Seiten wechseln

Fehler:

- Kopf fällt zu weit zurück
- aufgestellter Fuß steht zu eng am Ball

Übung T 26

Ausgangsstellung: einbeiniger Kniestand

Agonisten: Beinmuskulatur (M. quadriceps femoris); Rückenstrecken: Üben des rückengerechten Hebens

Ausgangs- und Endstellung (rechtes Bild) des rückengerechten Hebens (Übung T 26)

Ausführung:

- Theraband unter dem aufstehenden Fuß fixieren
- Band um die Hände gewickelt
- mit aufgerichtetem Oberkörper die Beine gegen die Zugrichtung strecken
- nach einigen Wiederholungen Bein wechseln

Fehler:

- Rundrücken, Oberkörper beim Anheben zu weit vorgebeugt





Stabiler Stand (Endstellung Übung T 27)

Leiden Sie unter Kreuzschmerzen, die ihre Ursache in hartnäckigen Verspannungen haben, sollten Sie erst einmal die Verkrampfung lösen. Dies erreichen Sie durch Entspannungstechniken, Stretching, Wärmeanwendungen oder Massagen. Ein verkrampfter Muskel kann seine Arbeit nicht optimal ausführen. Es treten Fehlbelastungen auf, und der Muskel kann schon beim kleinsten Druck von außen starke Schmerzen verursachen.

Nachfolgend werden einige **Mobilisationsbewegungen** vorgestellt, die ebenfalls eine angenehme Entlastung darstellen können. Mobilisieren bedeutet nichts anderes als

Übung T 27

Ausgangsstellung: Schrittstellung

Agonisten: Kräftigung des Rumpfes und obere Extremität; Gleichgewichtsschulung

Ausführung:

- geraden Oberkörper aus der Hüfte vorbeugen
- Theraband in Schulterhöhe hinter dem Körper auseinanderziehen

Fehler:

- gerader Stand, Beine nicht gebeugt
- Arme über dem Kopf

Übung T 28

Ausgangsstellung: Stand

Agonisten: Stabilisation der Rumpfmuskelatur gegen Rotation

Ausführung:

- Theraband in Bauchhöhe fixieren
- beide Bandenden um eine Hand wickeln
- geraden Oberkörper aus der Hüfte vorbeugen
- Theraband minimal zurückziehen, die entstehende Rotation durch aktive Muskelarbeit vermeiden
- nach einigen Sekunden Arm wechseln

Fehler:

- Oberkörper dreht zur Zeit, Bandstärke verringern
- Rundrückenbildung



Stabilisation in der Zugbewegung mit einem Handgriff und labilem Untergrund (Übung T 28)

Beweglichmachen. Durch kleine Bewegungen, ausgehend vom Becken oder Kopf, werden die Muskeln, Sehnen und Bänder minimal gedehnt und gelockert.

Bei Versteifungen eines Bewegungssegmentes im Rücken sollten die Übungen nur so weit durchgeführt werden, wie es ohne Schmerzen möglich ist. Schmerzen und Überbeweglichkeit sind wichtige Kontraindikationen.

Übung P 29

Ausgangsstellung: Rückenlage am Boden

Ziel der Übung: Mobilisation der Lendenwirbelsäule und Übergang zum Kreuzbein

Ausführung:

- Unterschenkel liegen auf dem Ball
- Wirbelsäule liegt flach am Boden, Arme seitlich neben dem Körper
- lockeres Pendeln der Beine nach rechts und links

Variation:

- ohne Ball, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt, wechselseitig nach rechts und links pendeln
- Arme und Kopf werden immer in die Gegenbewegung der Beine gedreht, d. h. Beine kippen nach rechts, Kopf und Arme nach links
- erhöhte Dehnspannung: ein Bein über das anderen schlagen, wechselseitig pendeln, anschließend anderes Bein überschlagen

Übung P 29 a

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Pezziball

Ziel der Übung: Mobilisation der Halswirbelsäule



*Pendeln zur Mobilisation der Lenden-/Kreuzbeinregion
(Übung P 29)*

Ausführung:

- aufrecht sitzen, Kopf gerade nach vorne schieben, darauf achten das sich das Kinn nicht zur Brust sondern nach vorne bewegt wird
- in der Gegenbewegung den Kopf wieder nach hinten schieben (leichte Doppelkinnposition), Halswirbelsäule dabei nicht nach hinten überstrecken
- Übung möglichst mit Spiegelkontrolle durchführen
- Bewegungen einige Male wiederholen



Ausgangs- und Endposition Übung 29a

Seitliches Rollen auf dem Ball (Übung P 31)

Übung P 30

Ausgangsstellung: Rückenlage am Boden

Ziel der Übung: Mobilisation der Lendenwirbelsäule und Übergang zum Kreuzbein

Ausführung:

- Fersen liegen in der Mitte des Balles
- Wirbelsäule liegt flach am Boden, Arme seitlich neben dem Körper
- durch die Fersen mit dem Ball kleine Kreise zeichnen
- nach einigen Wiederholungen erfolgt ein Richtungswechsel



Übung P 31

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Ziel der Übung: Mobilisation der Lendenwirbelsäule und Übergang zum Kreuzbein

Ausführung:

- seitliches Rollen auf dem Ball
- Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern

Übung P 32

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Ziel der Übung: Mobilisation der Lendenwirbelsäule und Übergang zum Kreuzbein

Ausführung:

- kreisende Bewegung auf dem Ball
- Oberkörper bleibt aufgerichtet

Übung P 33

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Ziel der Übung: Mobilisation der Brustwirbelsäule durch Seitneigung

Ausführung:

- Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen zeigen nach außen
- Oberkörper kippt langsam abwechselnd zur linken und zur rechten Seite, Ellbogen zeigen abwechselnd zur Decke

Übung P 34

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Ziel der Übung: Mobilisation der Halswirbelsäule durch Rotation

Ausführung:

- Hände hinter dem Kopf verschränken, Oberkörper aufrichten
- Rotation der Brustwirbelsäule, Kopf dreht mit

Übung P 35

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Ball

Ziel der Übung: Mobilisation der Hals- und Brustwirbelsäule

Ausführung:

- bewusstes Ein- und Aufrollen der Wirbelsäule (s. Zahnradmodell nach Brügger, S. 50)



*Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule
(Übung P 36)*

Übung P 36

Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Ball

Ziel der Übung: Kombination von Mobilisation und Stabilisation der gesamten Wirbelsäule

Ausführung:

- Körper vorrollen, bis nur noch die Unterschenkel auf dem Ball liegen
- Hände auf den Boden stützen (Stabilisation)
- Knie beugen und eine Kauerstellung auf dem Ball einnehmen (Mobilisation)
- nach einiger Zeit Beine strecken, langsam zurückrollen (Stabilisation)

Übung P 37

Ausgangsstellung: Rückenlage am Boden

Ziel der Übung: Mobilisation der Lendenwirbelsäule und des Kreuz-/Darmbeingelenks

Ausführung:

- ausgestreckte Beine wechselseitig herauschieben, so dass immer ein Bein länger ist als das andere