

**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 Bauch-  
muskeln (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

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 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,

### 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

## 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:*

- 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



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 Hände wickeln 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)





Endposition  
(Übung P 18)

### Übung T 18

**Ausgangsstellung:** Rückenlage

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

**Ausführung:**

- Theraband unter beide Fußsohlen legen, Beine angewinkelt in der Luft
- Bandenden einmal kreuzen und um die Hände wickeln
- 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

### Übung T 19

**Ausgangsstellung:** Fersensitz

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

**Ausführung:**

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

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



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 Hüft-  
beugers (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  
Gesäßmus-  
kulatur mit  
Variation auf  
dem Stabilisa-  
tionstrainer  
(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: 5 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 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

**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:**

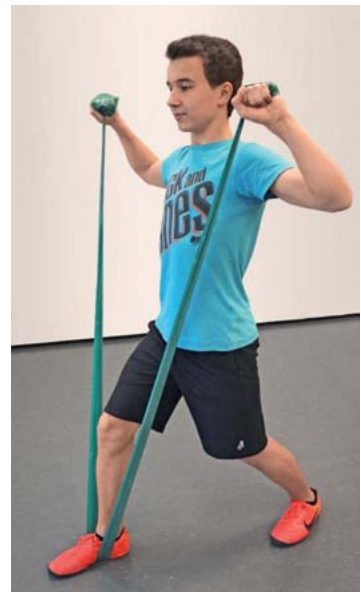
- Rundrücken, Oberkörper beim Anheben zu weit vorgebeugt

### Übung T 26

**Ausgangsstellung:** einbeiniger Kniestand

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

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







Stabiler Stand (Endstellung Übung T 27)

### 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 Rumpfmuskulatur gegen Rotation

*Ausführung:*

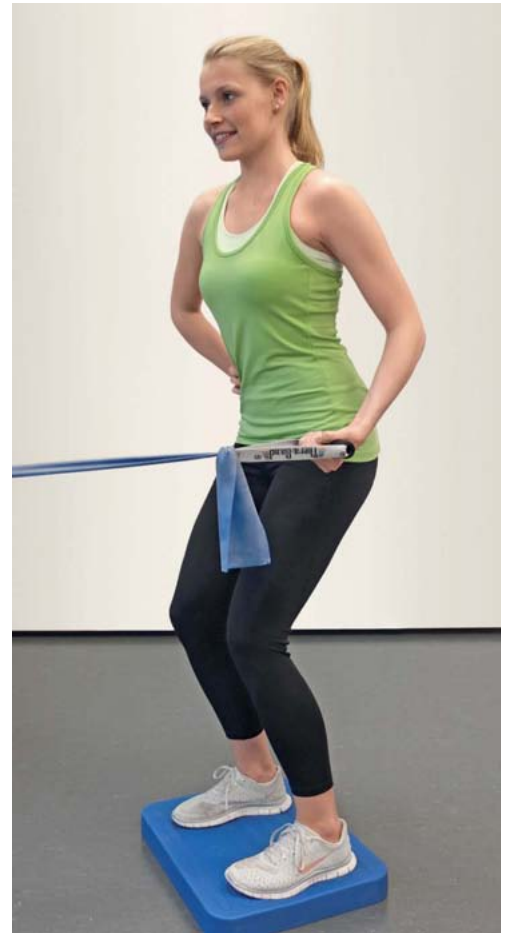
- Theraband in Bauchhöhe fixieren
- beide Bandenden um eine Hand wickeln
- geraden Oberkörper aus der Hüfte vorbeugen
- Theraband minimal zurückziehen, die entstehende Rotation durch aktive Muskelarbeit vermeiden
- nach einigen Sekunden Arm wechseln

*Fehler:*

- Oberkörper dreht zur Zeit, Bandstärke verringern
- Rundrückenbildung

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



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 andere schlagen, wechselseitig pendeln, anschließend anderes Bein überschlagen



*Pendeln zur Mobilisation der Lenden-/Kreuzbeingegegend (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

### Übung P 29 a

**Ausgangsstellung:** Sitz auf dem Pezzi-ball

**Ziel der Übung:** Mobilisation der Halswirbelsäule

*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