

## Übungsprogramm für Gesäß und Lendenwirbelsäule

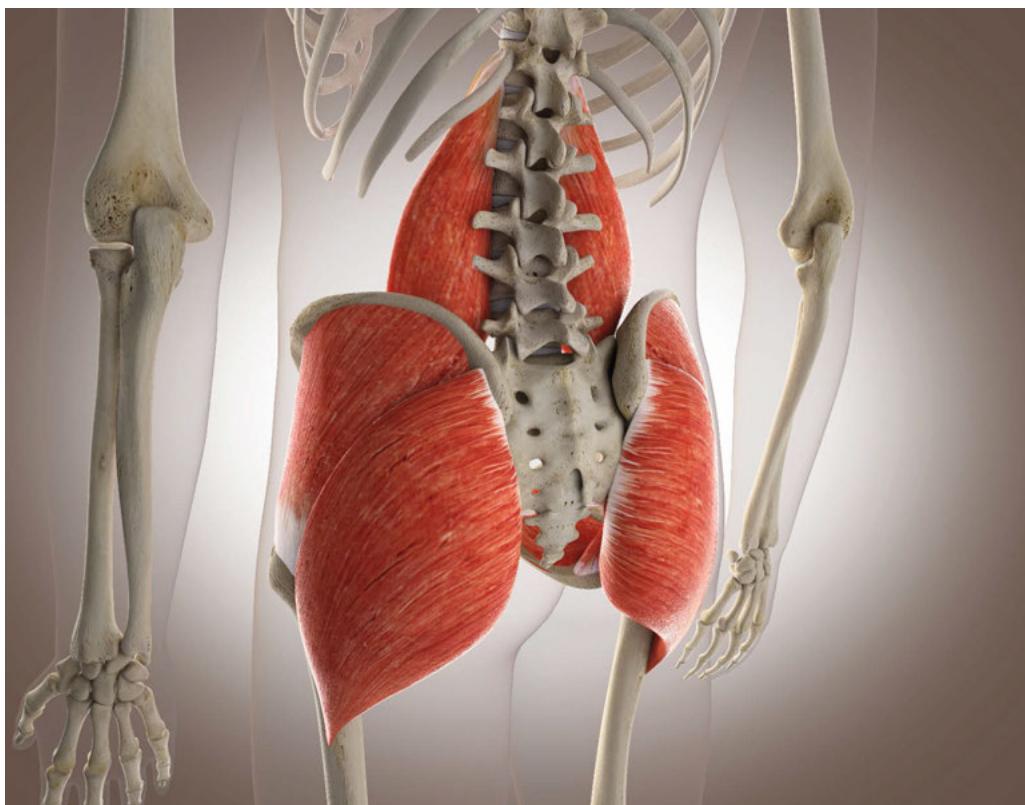
Der Übergang von der Hüfte zum Rumpf stellt die stärkste Kraftverbindung des Körpers dar. Äußerlich nicht gut sichtbare, aber tiefe Muskulatur verbindet Beine, Becken und den unteren Teil der Wirbelsäule miteinander.

Um in alle Richtungen mobil zu bleiben, ist eine perfekte Verbindung mit Stabilität und Flexibilität nötig. Durch zu wenig Bewegung und zu häufiges Sitzen oder einseitige Ausübung sportlicher Aktivität ist das Verhältnis von Kraft und Flexibilität häufig gestört und auf einem geringen Niveau. Vor allem die Aktivierung der Gesäßmuskulatur, deren Hauptfunktion in der Streckung und Stabi-

sierung der Hüfte besteht, ist oft eingeschränkt. Hier kann durch funktionelles Kräftigen und Dehnen in Kombination mit Rollen viel erreicht werden.

### WICHTIG

Versuchen Sie so oft es geht Ihre Hüfte komplett zu strecken. Beim Aufstehen vom Sitzen oder beim Treppen steigen. Die Streckung der Hüfte ist das beste Gegenmittel gegen Probleme des zu häufigen Sitzens.





### Rollen des Übergangs Gesäß zum Kreuzbein

Der untere Rückenbereich und der obere Beckenkamm der Hüftknochen sollten nicht einfach nur gerollt werden, sondern gezielt gespürt werden. Arbeiten Sie zuerst mit Rollen und später mit Kugeln in die Tiefe der Faszien. Blockierte ISG (Iliosakralgelenke) sind häufig ein Anzeichen für die unzureichende Mechanik dieser Region, deren phylogenetische Bedeutung sich sehr verändert hat und mit unserem Sitzverhalten nun komplett überfordert ist.

Unsere Glutealmuskulatur ist evolutionär sehr alt. Der Übergang vom Vierfüßler zum Stand ist erst durch die starke Gesäßmuskulatur möglich geworden. Sitzen wir nun zuviel entwickeln wir uns zurück!

### TIPP

Der untere Rücken kann spannungsmäßig durch einen einfachen Trick in die komplette fasziale, oberflächliche Rückenlinie eingebaut werden. Indem Sie die Beine gestreckt halten, wird die gesamte Rückenlinie in eine einzige Spannungslinie gebracht. Werden die Knie gebeugt, ist die Linie unterbrochen. (Testen Sie dies, indem Sie sich mit dem Oberkörper im Stehen nach vorne beugen und im Wechsel dabei mit dem Winkel in den Knien spielen). Viele Yoga-Positionen beruhen auf diesem Prinzip! Dieses Wissen kann gezielt beim Rollen des unteren Rückens eingesetzt werden, indem die Winkel in Knie und Hüfte variiert werden.

## Übung 1 » Rollen der Gesäßmuskulatur

### Bewegungsbeschreibung

Setzen Sie sich mit einer Gesäßhälfte und außenrotiertem Bein auf die Rolle und rollen langsam vor und zurück. Dabei stützen Ihre Arme den Körper ab.

### Alternative Tools

- › große Rolle
- › große Kugel

### Variationen

- › Verändern Sie die Winkelstellung des Beines und der Hüfte.
- › Rollen Sie entlang des oberen Beckenkamms seitlich.
- › Rollen Sie beide Gesäßhälften mit der großen Rolle gleichzeitig.



Rollen der Gesäßmuskulatur



Seitliches Rollen der oberen Gesäßmuskulatur mit Kugel



Rollen beider Gesäßmuskeln mit der großen Rolle

## Übung 2 » Rollen des unteren Rückens

### Bewegungsbeschreibung

Setzen Sie sich auf die große Rolle und stützen sich nach hinten mit den Armen ab.

Rollen Sie nun langsam vom Gesäß über den Beckenkamm in den Bereich der Lumbalfaszie und bleiben dabei in einer leicht gebeugten Oberkörperposition.

### Alternative Tools

- › mittlere Rolle
- › Twincise Roll

### Variationen

- › Überschlagen Sie die Beine und rollen Sie etwas seitlich.
- › Lösen Sie die Hände vom Boden und rollen weiter nach oben in Richtung Rücken.



Rollen der Lumbalfaszie mit Handstütz



Rollen ohne Armstütz in Richtung Brustwirbelsäule

## Übung 3 »Ausrollen der Gesäßmuskulatur mit softX Kugel

### Bewegungsbeschreibung

Legen Sie sich in Rückenlage auf die Matte, stellen Sie Ihre Füße in Hüftbreite auf den Boden und heben Sie Ihr Becken an. Platzieren Sie die Kugel nun unter der Gesäßmuskulatur und senken Sie das Gesäß langsam ab. Führen Sie langsame, kleine Bewegungen auf der Kugel aus.

### Alternative Tools

mittlere Rolle

### Variationen

- › Bewegen Sie sich zur Seite und/oder vor und zurück.
- › Bewegen Sie Ihre Beine in unterschiedlichen Positionen.
- › Regulieren Sie Druck und Tiefe der Bewegung durch die Position der Beine.



Langsames Lösen eines Fußes mit der großen Kugel unter dem Gesäß



Gestrecktes Bein mit dem Gesäß auf der Kugel



Stark gebeugte Hüfte mit dem Gesäß auf der Kugel



Gebeugte Beine mit dem Gesäß auf der Kugel



Ausrollen der Gesäßmuskeln mit außenrotierter Hüfte

## Übung 4 »Ausrollen der Lendenwirbelsäule mit einem gestreckten Bein

### Bewegungsbeschreibung

Legen Sie sich mit dem unteren Rücken auf die mittlere Rolle und ziehen Sie Ihre Beine zu sich heran. Lösen Sie nun langsam ein Bein und führen es langsam gestreckt nach vorne unten, bis die Ferse Bodenkontakt hat.

### Alternative Tools

- › große Rolle
- › Twincise Roll

### Variationen

- › Ziehen Sie Ihr Kinn zu sich heran.
- › Legen Sie sich mit dem Beckenkamm auf die Rolle.
- › Legen Sie Ihre Ferse nicht am Boden ab.



Ausgangsposition mit angezogenen Beinen

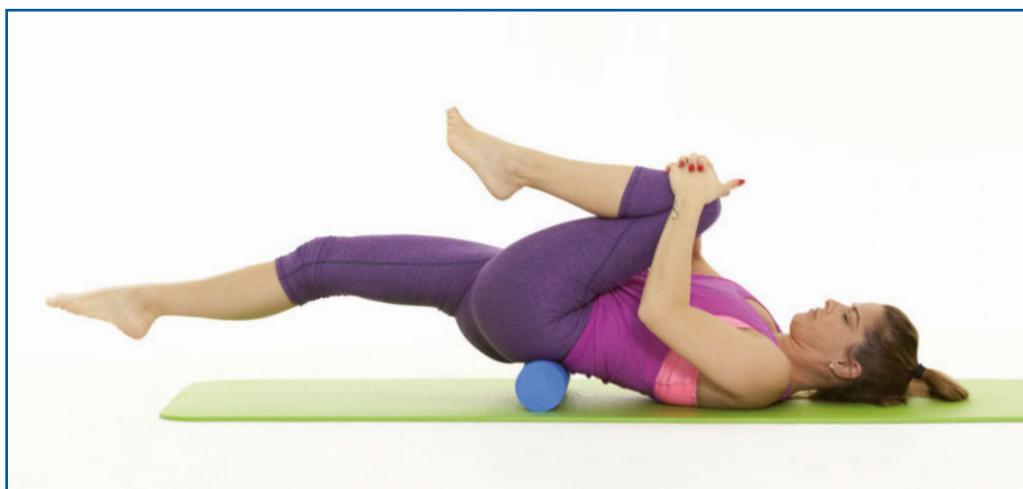


Endposition mit einem gestreckten Bein am Boden

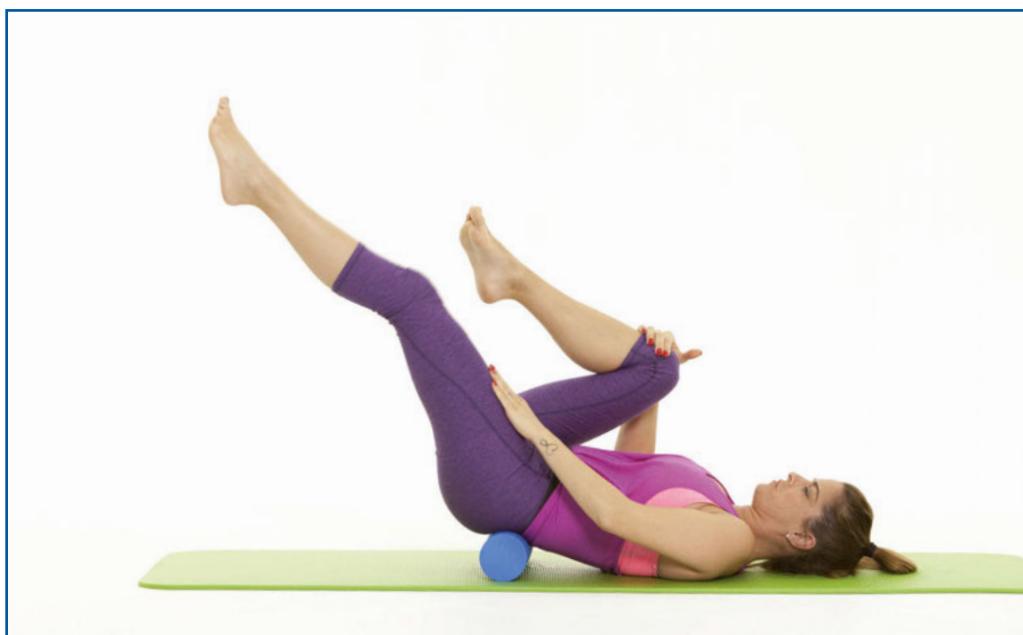
**TIPP**

Sie können diese beiden Übungen auch kombinieren und mit dem Winkel des

Kopfes und den Winkeln der Hüften und Knie beider Beine variieren. Spüren Sie jeweils nach, wie es sich anfühlt.



Variante mit gestrecktem Bein ohne Bodenkontakt



Variante mit veränderten Kniewinkeln

## Übung 5 »Ausrollen der Lendenwirbelsäule mit gebeugten Beinen

### Bewegungsbeschreibung

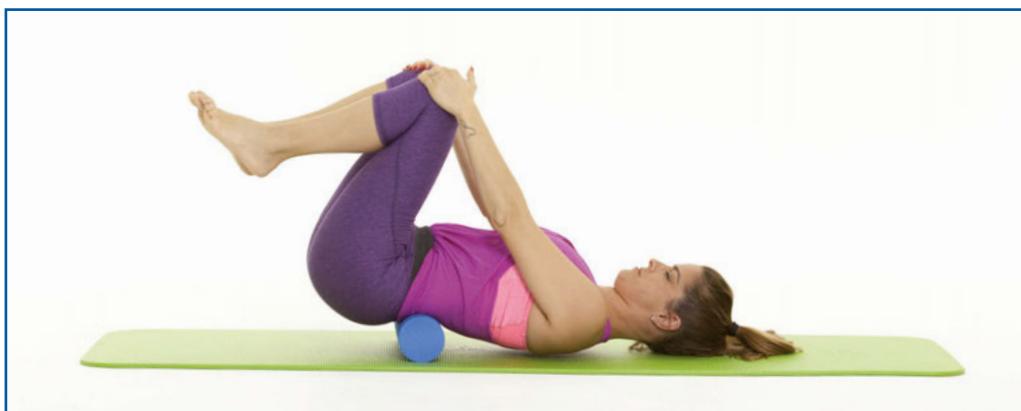
Legen Sie sich mit dem unteren Rücken auf die mittlere Rolle und ziehen Sie Ihre Beine zu sich heran. Ziehen Sie nun langsam im Wechsel mit den Armen Ihre Beine näher zu sich heran und lösen den Zug mit den Armen wieder.

### Variationen

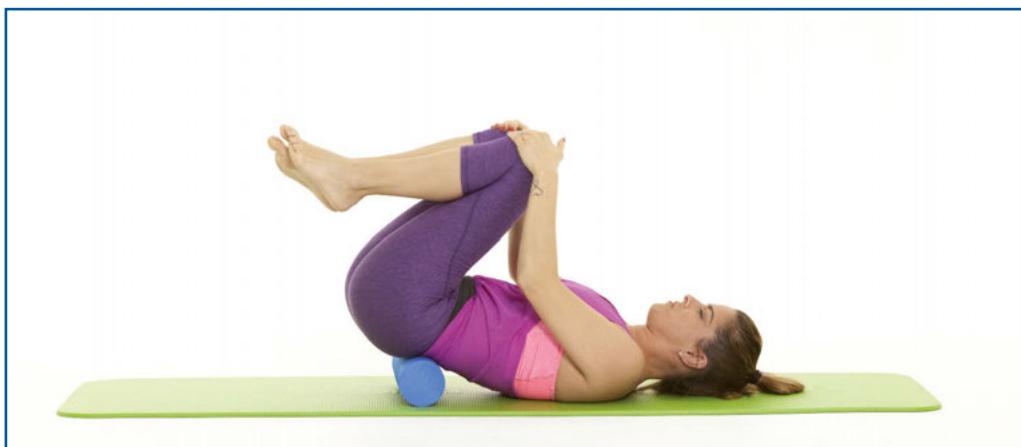
- › Ziehen Sie Ihr Kinn zu sich heran.
- › Legen Sie sich mit dem Beckenkamm auf die Rolle.
- › Bewegen Sie Ihre Beine leicht seitlich.

### Alternative Tools

- › große Rolle
- › Twincise Roll



Rolle unter der Lendenwirbelsäule, Beine neutral



Rolle unter der Lendenwirbelsäule, Beine angezogen

## Übung 6 »Ausrollen der Lendenwirbelsäule mit aufgestützten Beinen

### Bewegungsbeschreibung

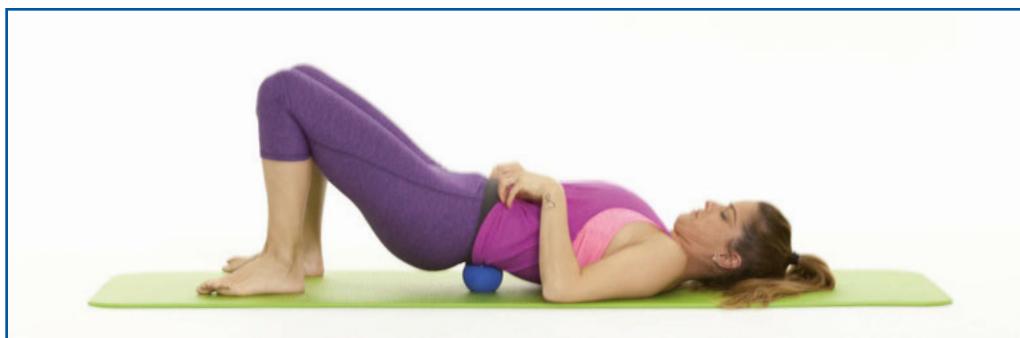
Legen Sie sich in Rückenlage auf die Matte, stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf den Boden und heben Sie Ihr Becken an. Platzieren Sie nun die große Kugel unter Ihrem Rücken. Bleiben Sie mit den Füßen am Boden, um den Druck zu regulieren.

### Variationen

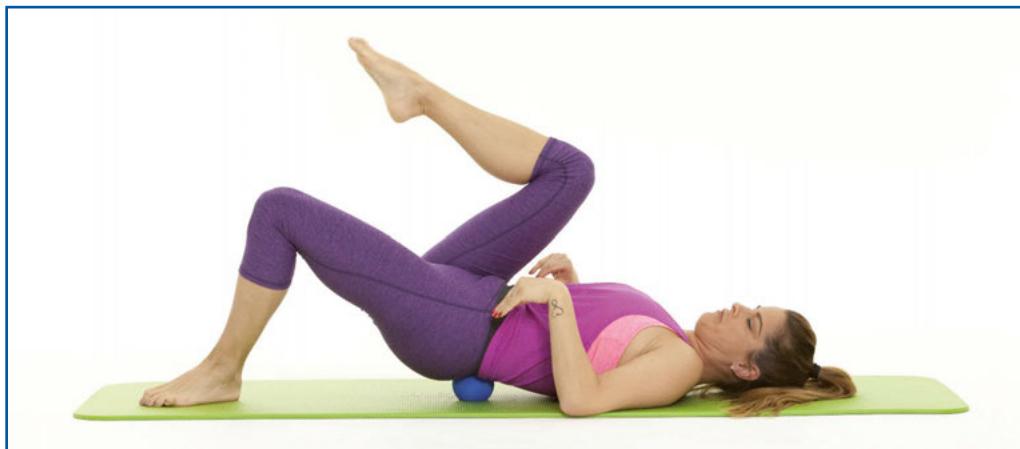
- › Ziehen Sie Ihr Kinn zu sich heran.
- › Legen Sie sich mit dem Beckenkamm auf die Rolle.
- › Bewegen Sie Ihre Hüfte leicht seitlich.
- › Heben Sie langsam ein Bein an.
- › Greifen Sie mit den Armen um ein Bein.

### Alternative Tools

- › mittlere Rolle
- › große Rolle
- › Twincise Roll



Die Lendenwirbelsäule liegt auf der Kugel, Beine gestützt



Die Lendenwirbelsäule liegt auf der Kugel mit angezogenem Bein

## Übung 7 »Ausrollen der Lendenwirbelsäule mit gebeugten Beinen

### Bewegungsbeschreibung

Legen Sie sich in Bauchlage auf die Matte und platzieren Sie die Kugel im Hüftbeugebereich. Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Boden ab. Senken Sie dann langsam den Körper auf die Kugel ab. Führen Sie langsame, kleine Bewegungen auf der Kugel aus. Der Körper sollte unterhalb des Hüftknochens auf der Kugel aufliegen.

### Alternative Tools

› mittlere Rolle



Die Kugel liegt unter der Hüftbeugemuskulatur

### TIPP

Den richtigen Punkt finden Sie, wenn Sie die Kugel einen Finger breit unter dem oberen Punkt des Beckenknochens positionieren.

### Variationen

- › Bewegen Sie sich seitlich und/oder vor und zurück.
- › Bewegen Sie Ihre Beine in unterschiedlichen Positionen.
- › Regulieren Sie Druck und Tiefe der Bewegung.
- › Arbeiten Sie mit dem Kniewinkel, um die Spannung zu verändern.

### WICHTIG

Häufig entsteht beim Erstkontakt mit der Kugel ein Spannungs- und Schmerzreflex. Regulieren Sie dann langsam den Druck des Körpers auf die Kugel und warten Sie, bis der Schmerzreflex abklingt.



Beuge-Streckbewegung des Unterschenkels



Hand am Fuß zur Veränderung der Spannung

## Dehnung und Kräftigung der Hüfte und der unteren Rückenregion

### Übung 1 » Hüfteinroller

#### Bewegungsbeschreibung

Setzen Sie sich auf die große Rolle und stützen sich nach hinten mit den Armen ab.

Lösen Sie die Beine vom Boden und ziehen Ihre Beine in der Hüfte beugend maximal zu sich heran und strecken Sie sie dann wieder.

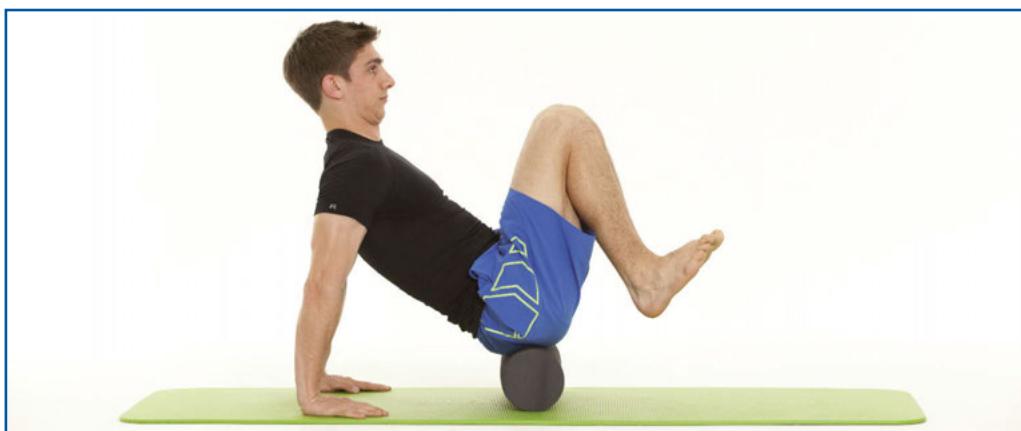
#### Alternative Tools

› Twincise Roll

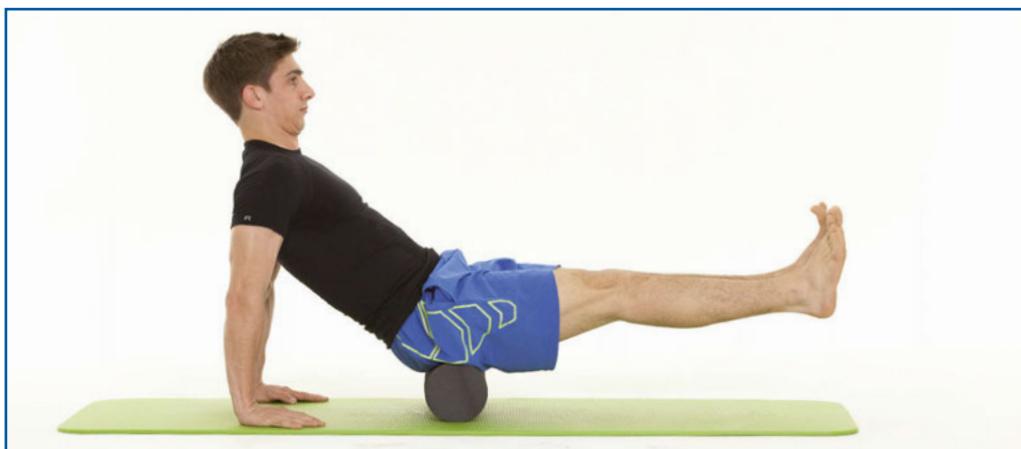
#### Variationen

› Beugen und strecken Sie die Beine abwechselnd.

› Berühren Sie mit der gegenüberliegenden Hand das herangezogene Knie.



Hüftbeugung auf der Rolle sitzend



Hüftstreckung auf der Rolle sitzend

## Übung 2 » Hüftbrücke

### Bewegungsbeschreibung

Stellen Sie in Rückenlage Ihre Fußsohlen auf die Rolle und strecken dann aktiv Ihre Hüfte bis zur kompletten Streckung.

### Alternative Tools

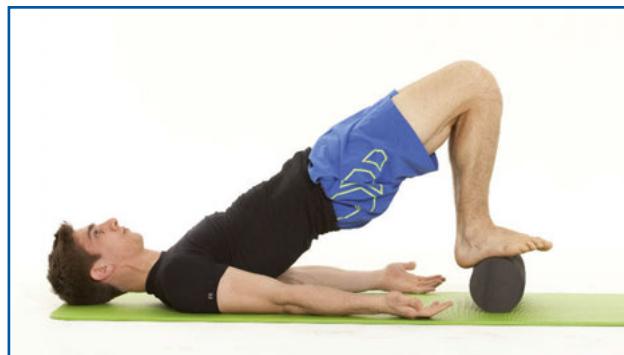
- › Twincise Roll
- › mittlere Rolle

### Variation

- › Führen Sie die Bewegung einbeinig aus.



Hüftbrücke, Ausgangsposition



Hüftbrücke, Endposition



Hüftbrücke einbeinig

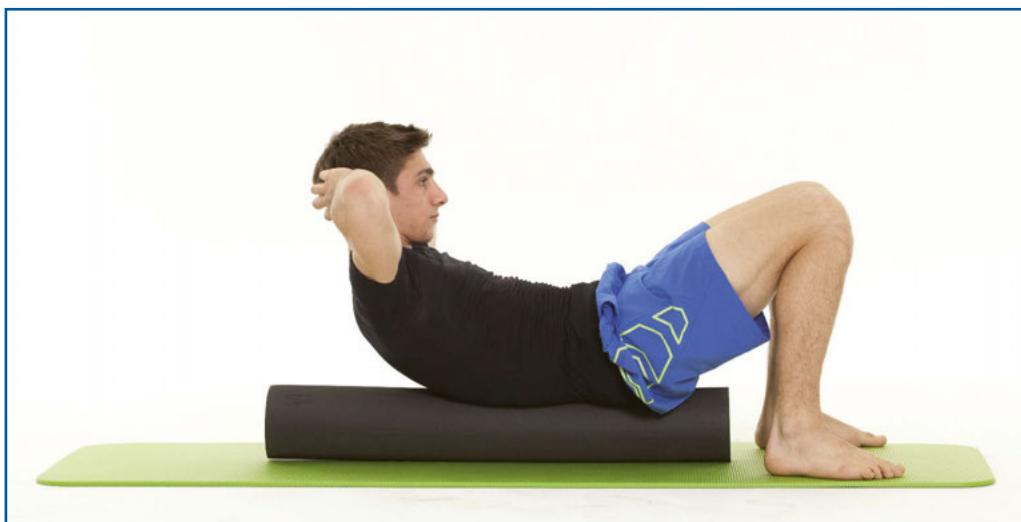
## Übung 3 »Aufrollen des Rumpfes

### Bewegungsbeschreibung

Legen Sie sich mit dem Rücken längs auf die lange Pilates-Rolle und rollen Sie langsam Ihren Oberkörper nach vorne auf und wieder zurück. Mit der kürzeren großen Rolle starten Sie in einer Überstreckungsposition.

### Alternative Tools

- › Twincise Roll
- › große Rolle
- › Pilates-Rolle



Aufrollen des Oberkörpers auf der Rolle



Ausgangsposition Überstreckung

### Variation

- › Rollen Sie auf dem Boden mit der Rolle in der Hand Ihren Oberkörper auf.  
Siehe Übungsfolge auf Seite 78/79.



Aufrollen des Oberkörpers

### TIPP

Wenn Ihnen die Position auf der Rolle zu Beginn zu instabil ist, führen Sie die Bewegung zuerst ohne Rolle aus.

## » Alternative Positionen der Rollen beim Aufrollen des Rumpfes



Aufrollen mit Rolle in der Hand, Ausgangsposition



Aufrollen, Zwischenposition



Ablegen der Rolle



Endposition

### TIPP

Sie können die Rolle vielseitig beim Aufrollen einsetzen. Unter dem Rücken, unter den Füßen, auf den Füßen, in der Hand. Auch ist der Einsatz von mehreren Rollen möglich. Es entsteht ein große Übungsvielfalt an Instabilität und/oder Unterstützung der Bewegung.