

Wirbelsäulengymnastik - Definition und Übungsbeispiele

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Training für den Rücken. Durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen erschlafft die Rückenmuskulatur, was zu Verspannungen und Schmerzen führt. Folgebeschwerden sind außerdem Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule und Bandscheibenbeschwerden.

Mit regelmäßiger Rückengymnastik lassen sich die Beschwerden jedoch häufig gut in den Griff bekommen. Wir beschreiben Ihnen hier Rückenübungen, die Sie ganz einfach und ohne Geräte nachmachen können.

Ein wichtige Grundregel für alle Übungen ob Sie statischen oder dynamischen Verlauf haben ist:

- ✓ Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- ✓ Verwenden Sie keine Pressatmung oder halten die Luft gar an.
- ✓ Atmen Sie bei dynamischen Übungen immer in der Belastung aus und in der Entlastung ein.

Diagonaler 4-Füsslerstand

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind schulterbreit voneinander entfernt und die Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken. Ihre Knie sind genau unter Ihren Hüftgelenken. Die Füße locker auf dem Boden aufliegen lassen oder die Zehenspitzen aufstellen. Bringen Sie mit dem Ausatmen den rechten Ellenbogen und das linke Kniegelenk unter Ihrem Bauch zueinander. Kniegelenk und Ellenbogengelenk beugen Sie dabei an und die Wirbelsäule machen Sie rund bis sich Knie und Ellenbogen berühren. Ziehen Sie den linken Fuß im Sprunggelenk währenddessen an, sodass Sie ein leichtes Ziehen an der Vorderseite Ihres Unterschenkels spüren. Wichtig: Die Bewegung findet immer mit dem rechten Arm und dem linken Bein oder mit dem linken Arm und dem rechten Bein statt - also diagonal, nicht einseitig!



Abb.1 Anfangsposition auch haltend möglich



Abb.2 Endposition

Unterarmstütz statisch

Der Unterarmstütz ist eine der effektivsten Bauchübungen zur Stärkung der Rumpfmuskeln. Zur Ausgangsposition gehen Sie auf die Knie und legen die Unterarme auf dem Boden ab. Die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern, Ihr Blick richtet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule zum Boden. Anschließend legen Sie Ihre Oberschenkel ab. Die Füße sind zusammen, mit Zehenspitzen auf dem Boden. Spannen Sie nun Ihren Bauch an und heben Sie die Hüfte, bis sich Ihr Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. Halten Sie nun Ihren Körper statisch so lange wie möglich in dieser stabilen Position. Ihr Becken sinkt dabei nicht nach unten. Wiederholen Sie die Ausführung 3 mal und versuchen Sie die Zeit der Haltearbeit zu steigern. Bsp. Woche 1: 3 x 40 Sekunden, Woche 2: 3 x 50 Sekunden und fortlaufend.



Abb.1 einfache Übungsposition



Abb.2 fortgeschrittene Übungsposition

Die Brücke

Legen Sie sich in Rückenlage auf Ihre Matte und stellen Sie die Beine hüftbreit auf. Verzichteten Sie wenn möglich auf eine Nackenrolle. Ihre Oberschenkel sind parallel. Ihre Arme liegen ausgestreckt seitlich neben dem Oberkörper. Bauen Sie in Bauch und Rücken eine Grundspannung auf, sodass Ihre Lendenwirbelsäule dabei auf dem Boden aufliegt. Spannen Sie hierfür den Bauch leicht an. Nun rollen Sie die Wirbelsäule langsam und geführt Wirbel für Wirbel vom Gesäß bis zu den Schulterblättern auf. Ihre Oberschenkel bleiben dabei parallel. Spannen Sie Ihr Gesäß aktiv an, sodass Ihr Becken dabei stabil gehalten werden kann. Ihr Oberkörper sollte nun im Verlauf zu den Oberschenkeln eine Linie bilden. Halten Sie diese Position ca. 10 Sekunden lang. Anschließend rollen Sie Ihre Wirbelsäule erneut Wirbel für Wirbel ab und legen Ihren Oberkörper wieder auf der Matte ab. Wiederholen Sie die Übung 3 x mit 8 – 10 Wiederholungen. Geben Sie sich ausreichend Pause zwischen den 3 Übungen bis Sie wieder genug Kraft für die nächste Runde haben.



Abb.1 Startposition



Abb.2 Endposition

Abb.3 fortgeschrittene Übungsausführung Beckenheben mit Beinheben



Beinheben in Bauchlage mit Steigerungsmöglichkeiten

Lege Sie sich auf den Bauch und strecken dabei die Beine nach unten aus. Ihren Kopf können Sie auf ihren verschränkten Armen legen oder Sie strecken die Arme nach vorne aus und legen diese auf den Boden. Stellen Sie die Füße auf die Fußspitzen. Jetzt atmen Sie aus und heben dabei die Beine in ihrem fast durchgestreckten Zustand nach oben ab und beugen sie in Richtung des Oberkörpers. Ihre Fußspitzen sind dabei hochgezogen und die Fersen nach unten durchgedrückt. Konzentriere Sie sich darauf, die Aufwärtsbewegung der Beine mit den Fersen zu führen. Anschließend atmen Sie ein und senken die Beine wieder langsam nach unten ab. Diese Übung lässt sich Anhand der gegebenen Beispiele in verschiedenen Formen steigern und ausführen. Wiederholen Sie die Übung 3 x mit 8 – 10 Wiederholungen. Geben Sie sich ausreichend Pause zwischen den 3 Übungen bis Sie wieder genug Kraft für die nächste Runde haben.



Abb.1 Anfangsposition



Abb.2 Endposition



Abb.3 Variation mit gestreckten Armen



Abb.4 mit gehobenen Armen und Beinen

Sit up`s statisch & dynamisch

Sit-ups trainieren zwar in erster Linie nicht die Rücken-, sondern die gerade Bauchmuskulatur, doch diese stellt ein wichtiges Gegengewicht zur Rückenmuskulatur dar. Deshalb sollte bei Rückenproblemen auch das Bauchmuskeltraining nicht vernachlässigt werden.

Legen Sie sich hierfür mit dem Rücken auf den Boden und stellen Sie die Füße an. Bringen Sie Grundspannung in den Bauch (Lendenwirbel liegen auf), Verschränken Sie die Arme überkreuz zur Brust und heben Sie Kopf und Oberkörper leicht an. Der Kopf geht dabei in Verlängerung zur Wirbelsäule in die Bewegung mit. Wiederholen Sie die Übung 3 x mit 8 – 10 Wiederholungen. Geben Sie sich ausreichend Pause zwischen den 3 Übungen bis Sie wieder genug Kraft für die nächste Runde haben. Auch können Sie die Übung in haltender Form ausführen indem Sie die Kontraktionsphase 10 Sekunden halten und den Oberkörper anschließend Wirbelkörper für Wirbelkörper wieder in die Ausgangsposition abrollen.

Merke: Um eine Fehlhaltung zu vermeiden bleibt der Bauch immer in Grundspannung und die Lendenwirbelsäule auf dem Boden fixiert. Dies verhindert das Bilden eines Holkreuzes im LWS Bereich und hält den Rumpf stabil.



Abb.1 Ausgangsposition



Abb.2 Endposition

Der Seitstütz

Der Seitstütz, stabilisiert die Wirbelsäule, trainiert die Core-Muskulatur und kann somit helfen, Rückenbeschwerden entgegenzuwirken.

Der Körper befindet sich dabei in Seitenlage (rechts oder links). Fuß-Knie- und Hüftgelenk sollten dabei in einer Linie zum Oberkörper liegen. Stützen sie sich als nächstes auf einen Unterarm wobei das Ellenbogengelenk auf Höhe des Schultergelenkes liegt. Die Beine legen Sie parallel übereinander. Den Kopf nehmen Sie auch hier wieder in gerader Verlängerung der Wirbelsäule und bringen Grundspannung in Bauch, Oberschenkel und Gesäß. Jetzt heben Sie die Hüfte soweit an das Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Im bestmöglichen Fall hat jetzt nur noch der Unterarm und die untenliegende Fußaußenkante Kontakt zum Boden.

Je nach Möglichkeit kann die Position auch vereinfacht mit angewinkelten Beinen oder in dynamischer Form ausgeführt werden.

Halten Sie die Übung in der Kontraktionsphase 3 x 15-30 Sekunden mit ausreichend Pausen zwischen den Übungseinheiten. Oder Wiederholen Sie die Übung dynamisch 3 x mit 8 – 10

Wiederholungen. Geben Sie sich auch hier ausreichend Pause zwischen den Übungen bis Sie wieder genug Kraft für die nächste Runde haben.



Abb. 1 einfache Übungsausführung



Abb.2 fortgeschrittene Übungsausführung

Mobilisierung und Dehnung der Wirbelsäule

Knienpendel

Legen Sie sich hierfür auf den Rücken und stellen Sie die Füße mit angewinkelten Beinen an. Die Knie- und Fußgelenke sind hierbei geschlossen und die Arme in einer U-Halteposition oder auf Schulterhöhe ausgestreckt. Bewegen Sie nun die angestellten Beine gemeinsam locker und ohne Anstrengung nach rechts und langsam über die Körpermitte wieder nach links. Der Kopf geht dabei entgegengesetzt in die Rotation. Die Ellenbogen sollten beim abkippen der Knie Bodenkontakt haben. Führen sie die Bewegung kontrolliert und im Atemrhythmus aus. Bei der Ausatmung bewegen sich die Knie nach außen und bei der Einatmung wieder zur Körpermitte zurück. Atmen Sie langsam und ruhig. Wiederholen Sie die Übung 10 mal pro Seite.



Abb1. Anfangsposition Abb.2 u. 3 Endposition

Päckchenlage

Legen Sie sich hierfür auf den Rücken und ziehen die Knie zur Brust heran. Die Arme umgreifen die Beine und ziehen diese so weit wie möglich zur Brust heran. Die Hüfte wird im besten Fall mit angehoben. Der Kopf bleibt jedoch entspannt auf der Matte liegen. Wiederholen Sie die Übung 3 mal und halten diese für etwa 10-20 Sekunden.



Abb1 Anfangsposition



Abb.2 Endposition

Zum Abschluss aller Übungen legen sie sich auf eine von Ihnen bevorzugte Seite. Ziehen sie hierbei die Beine wieder so weit wie möglich an und umgreifen diese mit den Armen und Händen, das Kinn geht dabei zum Brustbein. Versuchen Sie sich so klein wie möglich zu machen. Halten Sie diese Position für ca. 30 – 60 Sekunden. Diese abschließenden Übungen sollen Ihren Rücken, deren Bandscheiben entlasten und die Muskulatur lockern.

In der Seitliegenden Päckchenstellung lastet der geringste Druck auf Wirbelkörper und Bandscheiben.



Abb.1 Anfangsposition



Abb.2 Endposition

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß bei den Übungen.

Für aufkommende Fragen oder Anregungen steht Ihnen gern das Team der Physiotherapie mit Rat und Tat zur Seite. 😊

