





## LENDENWIRBELSÄULE

### Mobilisation (Bewegungen 10 mal wiederholen)

Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke. Die gleichmäßigen, rhythmischen Bewegungen sorgen für eine optimale Ernährung der Bandscheiben und für die Produktion von Gelenkflüssigkeit, dies wiederum führt zu einer langen und hohen Beweglichkeit.

Abbildung	Ausführung	Wdh
	Sitzen Sie auf einem Stuhl, die Beine sind gegrätscht. Rollen Sie Ihren Oberkörper nach vorne hin ein (Kopf Richtung Knie bewegen). Der Rücken wird hierbei möglichst rund. Das Gesäß auf der Sitzfläche halten.	10
	Sie liegen auf dem Bauch auf den Ellenbogen gestützt. Die Beine, sowie die Füße liegen gestreckt auf der Unterlage. Nun drücken Sie langsam die Ellenbogen durch und richten den Oberkörper auf. Führen Sie die Übung langsam und vorsichtig aus. Arbeiten Sie nicht in den Schmerz hinein, sondern gehen Sie maximal bis zur Schmerzgrenze. Das Becken bleibt während der Übung auf dem Boden liegen.	10
	Sie stehen mit hüftbreiten Beinen. Die Hände seitlich auf den Oberschenkeln ablegen. Nun gleiten Sie langsam seitlich (nicht vornüber neigen) nach links und rechts im Wechsel, wobei sich die Finger den Knien nähern.	10
	Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl. Legen Sie die Hände auf die Schultern und drehen Sie im Wechsel Ihren Oberkörper nach links und rechts ohne das Gesäß von der Sitzfläche zu heben.	10

### Kräftigung (3 x 10)

Kraftübungen sorgen für ein „Muskelkorsett“, welches die Wirbelsäule entlastet und stabilisiert. Hierdurch wird sie weniger anfällig für Verletzungen. Zusätzlich sorgen auch Kraftübungen für die Ernährung der Bandscheiben und bilden Gelenkflüssigkeit für ein reibungsloses Bewegungen.

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh	Serien
	In Rückenlage stellen Sie die Fersen auf (Zehenspitzen zeigen zur Decke). Die Arme in der Luft neben dem Oberkörper halten. Heben Sie nun den Kopf an mit Blick zur Decke. Aus dieser Position heben und senken Sie die Schultern, der Bauch wird hierbei eingerollt. Beim hochkommen aus- beim runtergehen einatmen. Die LWS muss immer Kontakt zur Unterlage haben (nicht ins Hohlkreuz kommen).	10	3
	In Rückenlage stellen Sie die Füße auf. Die Arme liegen neben dem Körper. Nun heben und senken Sie das Becken (beim tief gehen das Becken nicht ablegen). Heben Sie das Becken so weit, dass Ihr Oberkörper und Ihre Oberschenkel eine Gerade ergeben, Gesäß hierbei fest anspannen.	10	3
	Sie liegen in Seitlage, auf den Unterarm gestützt (Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks). Die Beine sind nahezu gestreckt. Der obere Fuß liegt vor dem anderen. Nun heben und senken Sie Ihr Becken.	10	3
	In Rückenlage stellen Sie die Füße auf. Zunächst den linken Fuß auf dem rechten Knie ablegen. Den linken Arm neben dem Körper in der Luft halten, die rechte Hand an der Schläfe halten, Ellenbogen außen halten (außerhalb des Blickfeldes). Heben Sie nun den Kopf an mit Blick zur Decke. Die rechte Schulter führen Sie Richtung linkes Knie, Sie gehen diagonal mit dem Oberkörper auf und ab. Nach den 10 Wiederholungen die Seite wechseln.	10	3

**Dehnung (eingenommene Position ca. 30 Sek. Halten)**

Dehnübungen sind wichtig, da nur ein gedehnter Muskel beweglich bleibt und weniger belastungsanfällig ist. Sehnen und Bänder bleiben gleichzeitig elastisch und trotzdem stabil. Schädlicher Druck auf die Wirbelsäule wird hierdurch abgehalten.

Abbildung	Ausführung	Halten der Position
	<p>In Rückenlage die Knie umfassen und Richtung Brust ziehen. Den Kopf anheben, Nase Richtung Knie bringen.</p>	<p>30 Sek.</p>
	<p>Sie liegen auf dem Bauch auf den Ellenbogen gestützt. Die Beine, sowie die Füße liegen gestreckt auf der Unterlage. Nun drücken Sie langsam die Ellenbogen durch und richten den Oberkörper auf. Führen Sie die Übung langsam und vorsichtig aus. Arbeiten Sie nicht in Schmerz hinein, sondern gehen Sie maximal bis zur Schmerzgrenze. Das Becken bleibt während der Übung auf dem Boden liegen.</p>	<p>30 Sek.</p>
	<p>Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein mit etwas mehr als schulterbreit gegrätschten Beinen. Neigen Sie den Oberkörper zur Seite, wobei beide Arme nach oben nahezu gestreckt diese Neigung mit vollziehen. Nach ca. 30 Sekunden die Seite wechseln</p>	<p>30 Sek.</p>
	<p>In Rückenlage stellen Sie die Füße auf. Die Arme sind nach links und rechts ausgestreckt. Lassen Sie nun die Knie nach links sinken und drehen Sie den Kopf nach rechts. Nach ca. 30 Sekunden die Seite wechseln.</p>	<p>30 Sek.</p>