

Anja Lambertz Wirbelsäulengymnastik

Vorab ...

Bitte vor allen Übungen den Körper durch motivierende, auf die Stunde vorbereitende Schritte warm werden lassen. Die Schultern kreisen lassen, den Rücken strecken und runden und die Hüfte bewegen.

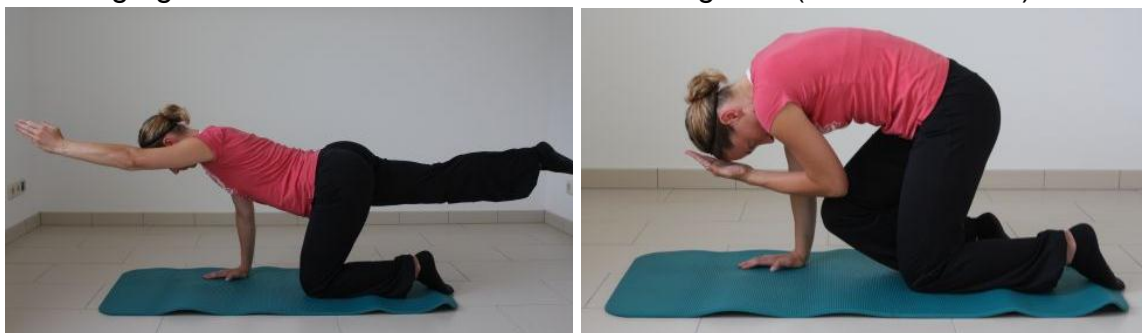
Übung 1

Rückengerecht in den Vierfüßlerstand kommen. Die Handflächen aufstellen. Den Rücken langsam nach oben wölben und danach wieder nach unten bewegen. Die Wirbelsäule wird gedehnt, denn die einzelnen Wirbelkörper werden auseinandergezogen. Die Übung durch tiefes Atmen unterstützen (Abb. 1a und 1b).



Übung 2

Im Vierfüßlerstand werden diagonal Arm und Bein vom Boden abgehoben und in die Länge bzw. in die Waagerechte gestreckt. Der Bauch wird angespannt. Um ebenfalls die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu trainieren werden nun Ellenbogen und Knie zusammengeführt. Hierbei rundet sich der Rücken. Das Kinn darf sich beim Einrollen dem Brustbein nähern. Diese Übung nicht hektisch, sondern langsam durchführen und nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln. Wieder wird diagonal Arm und Bein in die Länge gestreckt und es wird sich ein und ausgerollt (Abb. 2a und 2b).



Übung 3

Die Hände werden neben der Matte platziert. Die Schultern schweben über dem Handgelenk. Der Rücken wird nach oben gerundet. Dann bewegt sich das Gesäß in Richtung Fersen und kommt somit in eine Dehnposition. Aus dieser Position heraus wird der Oberkörper in ungefähr 10 cm Abstand vom Boden nach vorne geschoben. Dabei werden die Schultern trainiert, da der Oberkörper nach vorne bewegt wird und der Druck auf die Schultern steigt. Die Arme drücken den Oberkörper in die Ausgangsposition zurück und die Übung startet erneut (Abb. 3a bis 3d).



Übung 4

Erneut im Vierfüßlerstand startet die nächste Übung. Ausgangsposition ist wieder das diagonale Strecken von Arm und Bein. Der Arm ist bei dieser Übung seitlich auf Schulterhöhe gestreckt und wird durch den Standarm nach unten geführt. In dieser leichten Rotation des Oberkörpers ist es Aufgabe, das Gleichgewicht zu halten. Auch hier wird die Bewegung mehrmals hintereinander durchgeführt bis zum Seitenwechsel (Abb. 4a und 4b).



Übung 5

In Bauchlage werden die Arme lang nach vorne ausgestreckt. Der Kopf wird leicht vom Boden abgehoben. Ist es für den ein oder anderen Teilnehmer angenehmer, die Stirn auf dem Boden abzulegen, so ist es ebenfalls die richtige Übungsdurchführung, denn der Kopf ist bei beiden Übungsvarianten in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die lang gestreckten Arme werden nach oben und nach unten bewegt ohne den Oberkörper zu bewegen (Abb. 5a und 5b).



Übung 6

Ebenfalls in Bauchlage auf der Matte wird der Kopf auf den Handrücken abgelegt. Die Arme liegen angenehm angewinkelt. Die Beine werden im Wechsel nach oben und unten bewegt, um den unteren Rücken zu kräftigen (Abb. 6a und 6b).



Eine erschwerte Übungsvariante wäre das Anheben beider Beine zu gleichen Zeit. Hier werden die Beine angespannt und lang gestreckt und zusammen nach oben und nach unten bewegt. Der Kopf liegt weiterhin entspannt auf den Handrücken auf (Abb. 6c und 6d).



Übung 7

Datei: 925_Lambertz_Wirbelsaeulengymnastik.doc

Datum: 16.08.2010

Seite: 3

In Rückenlage auf der Matte werden die Arme seitlich lang neben dem Oberkörper abgelegt. Der Kopf bleibt entspannt auf der Matte liegen. Die Beine werden nacheinander vom Boden abgehoben und angewinkelt. Die Übung beginnt mit kleinen kreisenden Bewegungen. Die Kreise werden während der Durchführung der Übung immer größer. Der Rücken wird durch Bauchkraft auf dem Boden gehalten. Die Muskulatur des Bauches fest anspannen. Ebenfalls in die andere Richtung kreisen (Abb. 7a bis 7d).



Übung 8

In Rückenlage werden Arme und Beine lang ausgestreckt. Es wird tief in den Bauch ein- und ausgeatmet. Die Bauchdecke wird gedehnt. Um die Entspannung zu unterstützen können die Augen geschlossen werden. Die Dehnung wird mehrere Sekunden gehalten (Abb. 8).



Übung 9

Es werden die Beine angewinkelt und zum Oberkörper angezogen. Die Beine werden von den Armen umfasst und der Kopf wird für einen kurzen Moment zu den Knien angehoben. Der Rücken wird gestreckt und dabei gedehnt. Nach einigen Sekunden den Kopf wieder auf dem Boden ablegen (Abb. 9) und die Übung wiederholen.



Übung 10

Um den unteren Rücken zu entspannen, werden die Beine angewinkelt aufgestellt. Der Oberkörper liegt ruhig. Das Becken bewegt sich vorsichtig und langsam ein paar Zentimeter nach oben und dann wieder nach unten. Hierbei wird der untere Rücken entspannt. Diese Bewegung mehrmals wiederholen und die Augen schließen (Abb. 10a und 10b).



Text und Fotos: Anja Lambertz