Workshop-Nummer 2102, RückenFit – ein ganzheitliches Rückentraining auf dem SPINEFITTER by Sissel
Dagmar Mathis-Wiebe
Sonntag, 22.11.2026 I 9:00 – 10:30 Uhr

RückenFit

Ein ganzheitliches Rückentraining auf dem SPINEFITTER by Sissel

Viel Spaß beim Lösen von faszialen Verklebungen und muskulären Verspannungen!

- **Wahrnehmung in Rückenlage längs**

  Der SPINEFITTER liegt der Länge nach unter dem Rücken, Hinterkopf und Kreuzbein liegen auf, die Knie sind angewinkelt, die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Arme liegen lang und entspannt neben dem Körper auf der Matte

  Augen schließen, Atmung ruhig fließen lassen, mit jeder Ausatmung etwas tiefer auf den SPINEFITTER sinken, spüren wie die Auflageflächen sich anfühlen, welche Teile des Rückens, des Brustkorbs oder des Schultergürtels mehr aufliegen, Triggerpunkte wahrnehmen und wirken lassen. Ca 3 Minuten.

- **Bewusste Zwerchfellatmung**

  Durch die Nase tief einatmen, durch den leicht geöffneten Mund ausatmen. Die Einatmung erfolgt dreidimensional, der Brustkorb weitet sich aus zur Seite, nach hinten und ein wenig nach vorne. Die Ausatmung erfolgt dreidimensional, die Rippen schließen sich zueinander, Richtung Becken und Richtung Spinefitter. Ca. 10 bewusste und langsame Atemzüge (4 Sekunden ein- und 5 Sekunden ausatmen).

- **Lockere Schulterkreise**

  Die Arme sind Richtung Decke gestreckt, Handflächen nach innen

  Die Schultern kreisen locker 5 – 10 x in die eine Richtung und dann 5 – 10 x in die andere



unterstützt durch
SPORT-THIEME

- **Kraftvolle Schulterkreise**

  Die Schultern kreisen locker 5 – 10 x in die eine Richtung und dann 5 – 10 x in die andere, dabei werden die Schultern beim nach außen kreisen in die Matte gedrückt.

- **Kaktus**

  Die Ellbogen sind in einem 90 Grad Winkel gebeugt neben der Schulter auf der Matte.
  Die Unterarme werden jeweils mit der Ausatmung abwechselnd langsam nach hinten und vorne geführt.

- **Bridging**

  Die Arme liegen lang neben dem Körper auf der Matte.

  Der untere Rücken sinkt Wirbel für Wirbel in die Zwischenräume, das Becken wird in eine schräge Ebene („Brücke“) hochgerollt und wieder ganz abgerollt. 5 – 10 x

- **Nackenstretch**

  Die Hände sind am Hinterkopf verschränkt.

  Der Kopf wird mit der Ausatmung angehoben. Mit der Einatmung werden die Ellbogen vor dem Gesicht zusammengeführt. Der Kopf wird mit der Ausatmung abgelegt. Die Ellbogen werden mit der Einatmung weit nach außen unten geöffnet. 5 – 10 x

- **Mobilisation des ISG (Iliosakralgelenk)**

  Der SPINEFITTER liegt quer unter dem Kreuzbein, die Beine sind etwas mattenbreit aufgestellt, die Arme liegen seitlich weggestreckt auf den Boden, die Handflächen zeigen nach oben.

  Die Beine pendeln abwechselnd langsam nach rechts und links, wobei sich immer eine Beckenhälfte leicht hebt, der Schultergürtel aber liegenbleibt.

- **Mobilisation des unteren Rückens (Thorakolumbale Faszie)**

  Der SPINEFITTER liegt quer unter dem Lendenwirbelbereich, das Becken liegt möglichst auf der Matte, die Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Arme liegen unter dem SPINEFITTER.

  Leichte und langsame Schaukelbewegung von rechts nach links. Nach 5 – 10 x pro Seite auf einer besonders gut spürbaren Stelle verharren, die Atmung fließen lassen und wahrnehmen wie der Triggerpunkt sich löst. Dann Seitenwechsel.