



## WS 203-05 | Rückentraining

Referent: Felix Weimar

Freitag, 07.02.2025 | 11:00 – 12:30 Uhr

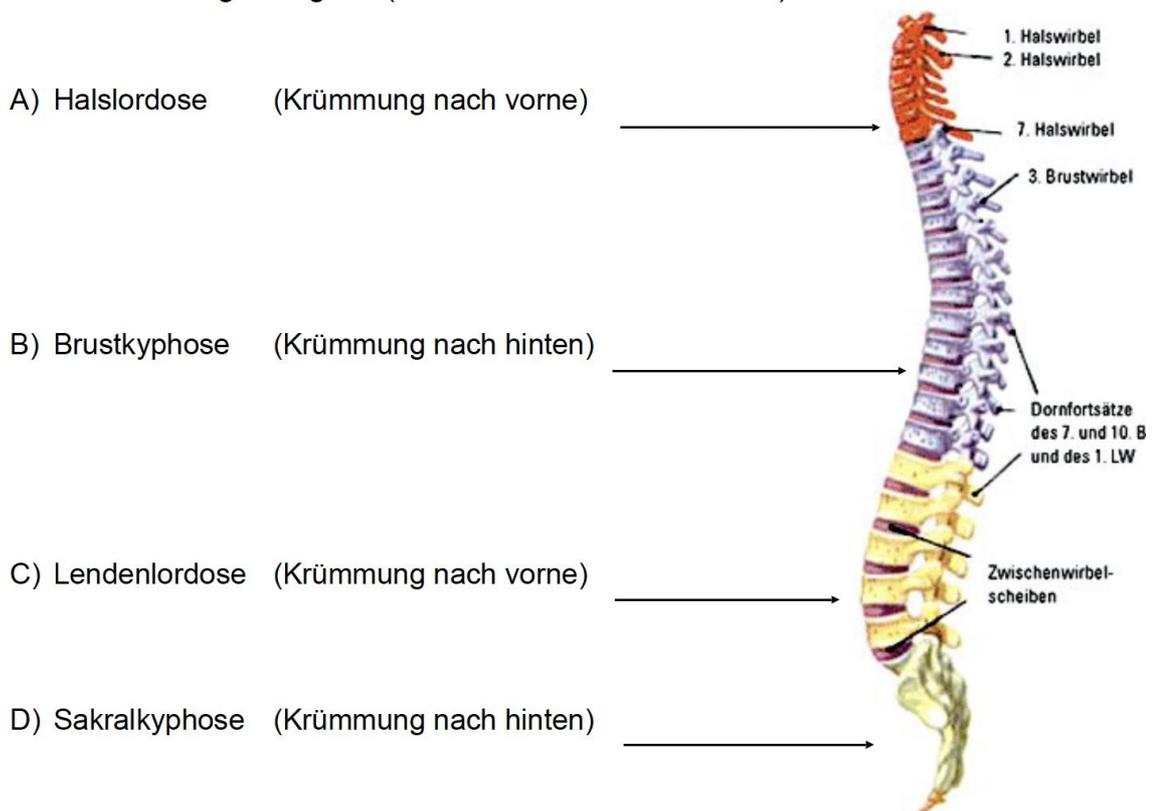
### Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist eine der stabilsten Strukturen im Körper. Sie besteht aus festen Knochen (24 Wirbelkörper, über 133 Gelenken) und 23 Bandscheiben, die mit ihren 224 Bändern und 143 Muskeln gleichermaßen Stabilität wie Mobilität garantiert (also zwei vollkommen entgegengesetzte Funktionen). Der Vergleich von einem Segelboot (Zusammenspiel von Boot und Segeln = Zusammenspiel von Wirbelkörpern, Bandscheiben, Muskeln und Bändern) ist ein gut anschauliches Bild, um sich die Funktion und den Aufbau der Wirbelsäule klarzumachen.

Die Wirbelsäule ist im Becken verankert und wird durch Muskelarbeit gegen die Schwerkraft aufrecht gehalten.

**Stabilisierende Muskulatur:** Beckenboden, Bauchmuskulatur, Tiefenmuskulatur, Langer Rückenstrecker, Zwerchfell HWS, BWS, LWS

**Physiologische Krümmungen der Wirbelsäule:** Die menschliche Wirbelsäule zeigt von der Seite betrachtet eine typische Krümmung (Doppel-S-Krümmung), die den aufrechten Gang ermöglicht.





<p>Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegeposition (Rückenlage) Beine aufgestellt, Hände über Kreuz auf den Brustkorb legen. Oberkörper langsam aufrichten und wieder senken.</li> <li>• Liegeposition (Rückenlage) Beine 90 Grad angewinkelt, Hände vom Körper wegstrecken und auf dem Boden ablegen. Beine langsam von rechts nach links bewegen</li> </ul>	
<p>Kräftigung unterer Rücken und Oberschenkelrückseite</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegeposition (Bauchlage) Hände seitlich ablegen, Beine gestreckt anheben und leichte Paddelbewegung</li> <li>• Liegeposition (Bauchlage) Beine auf dem Boden ablegen, Hände nach vorne strecken und mit den Armen paddeln</li> </ul>	





<p>Schulung der Beweglichkeit/          Mobilisation WS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinstand auf Balance-Pad, „Spielbein“ steht auf Fußspitze hinter der Matte, hinteres Bein anheben, beide Arme seitlich abspreizen, Standwaage, jede Seite 3x</li> <li>• Langsames Abrollen Wirbel für Wirbel aus dem Stand ( von HWS beginnend), soweit runterkommen, wie möglich, Arme/ Fingerspitzen hängen vor dem Körper zum Boden, danach langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrollen</li> </ul>	
<p>Mobilisation und Kräftigung LWS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-Füßlerstand, Knie hüftbreit und senkrecht unter den Hüften, Arme senkrecht unter den Schultern, Ellbogen leicht gebeugt, 1 Bein so weit wie möglich vom Körper nach hinten wegstrecken, Fußspitze ganz zuletzt aus der Kraft der Rückenmuskulatur anheben, diagonaler Arm so weit wie möglich nach vorne auf der Matte ausstrecken, dann Arm abheben bis auf Schulterhöhe und weit nach vorne strecken, Blick nach unten, Nacken lang</li> <li>• beide Bewegungen kombinieren, diagonales Wegstrecken! Einige Sekunden im gestreckten Zustand halten, mit festem Bauch Bewegung zurückführen, Knie-Ellbogen unterm Körper zusammenführen, danach Pause und Seitenwechsel</li> </ul>	

