

Lendenwirbelsäule - LWS

Körperwahrnehmung - Legen Sie sich auf Ihren Rücken und versuchen Sie wahrzunehmen, wo Ihr Körper Kontakt zur Unterlage hat und wo nicht. Wie groß ist diese Kontaktfläche und vergleichen sie gedanklich die rechte Seite Ihres Körpers mit der linken Seite. Speichern Sie dieses Körpergefühl im Kopf ab. Zum Schluss nach der Durchführung Ihres Trainingsprogramms machen Sie diese Wahrnehmungsübung erneut und vergleichen Sie es. Merken Sie irgendwelche Unterschiede im Vergleich zum Anfang? Liegen Sie schön in einer Linie? Falls nicht, versuchen sie es zu korrigieren.

Atmen

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf. Kippen Sie das Becken leicht Richtung Boden, damit ein guter Kontakt zwischen Unterlage und Lendenwirbelsäule spürbar ist und atmen Sie tief durch. Atmen Sie tief durch die Nase zum Becken ein und stellen Sie sich vor, dass sich das Becken dabei in alle Richtungen leicht ausdehnt. Atmen Sie dann durch den Mund wieder aus. Kontrollieren Sie mit Ihren Händen, die auf dem unteren Bauch liegen, wie sich die Bauchdecke leicht mit dem Einatmen hebt und mit dem Ausatmen wieder senkt.



Beckenkippen

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf. Kippen Sie nun langsam das Becken Richtung Decke und dann Richtung Boden. Das Becken wird dabei nicht gehoben, sondern wirklich nur gekippt - so als wolle man das Becken über das Kreuzbein rollen. Wichtig ist, dass man diese Übung so durchführt, dass sich dabei der Kopf nicht mitbewegt.

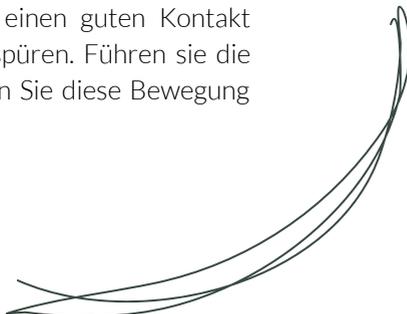


Variante

Kippen sie das Becken nach rechts und links - so dass sich die Beine möglichst wenig mitbewegen.

Lendenwirbelsäule entspannen und gleichzeitig diagonale Bauchmuskeln aktivieren

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf. Beginnen Sie langsam beide Knie zu einer Seite zu kippen, aber nur so weit, dass sich die Schulterblätter nicht vom Boden heben. Bleiben Sie kurz in dieser Position und atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Während einer langen Ausatmung durch den Mund bewegen Sie dann beide Knie zu der zweiten Seite. Wenn Sie über die Mitte (Ausgangsposition) bewegen, sollten Sie einen guten Kontakt zwischen Lendenwirbelsäule und Boden spüren. Führen sie die Bewegung langsam durch - so als möchten Sie diese Bewegung bremsen.



Stabilisierende Übungen für Lendenwirbelsäule: Diagonaler Gegendruck Knie + Hand

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf. Ziehen Sie Ihr rechtes Knie Richtung Bauch und drücken Sie mit Ihrer linken Hand gegen das rechte Knie - Bein drückt gegen Hand und Hand drückt gegen Bein. Diesen Druck kurz halten und dann langsam die Diagonale wechseln. Bei der Übung sollten Sie immer den Kontakt der Lenden- und Brustwirbelsäule zur Unterlage spüren.



Diagonaler Gegendruck Fußsohle + Schulterblatt



In Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen drücken Sie gleichzeitig Ihre rechte Fußsohle und Ihr linkes Schulterblatt Richtung Boden. Diesen Druck kurz halten, dann langsam lockern und danach die Diagonale wechseln. Versuchen Sie dabei wahrzunehmen, wo Sie im Körper eine Spannung spüren. Welche Muskeln werden bei dieser Übung angespannt?

Beckenstabilisation

Legen Sie sich in Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen auf den Boden. Halten Sie Ihr Becken stabil, Lendenwirbelsäule und Kreuzbein bleiben in gutem Kontakt zum Boden. Kippen Sie nun langsam ein Bein seitlich nach außen wobei das zweite Bein und das Becken ganz stabil bleiben. Dann langsam das Bein wieder aufstellen und das zweite Bein langsam zur Seite kippen. Je langsamer Sie es durchführen desto besser werden die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur aktiviert.



Beckenstabilisation - rechte Seite



Beckenstabilisation - linke Seite

Oberkörperstabilität mit Hüftgelenksentspannung



Nehmen Sie die gleiche Ausgangsposition wie bei oben genannter Übung ein und ziehen Sie ein Knie Richtung Bauch. Halten Sie dabei das zweite Bein und den Beckengürtel die ganze Zeit stabil. Kreuzbein und Lendenwirbelsäule sollten immer in Kontakt zum Boden bleiben. Machen Sie nun mit dem gehobenen Bein (mit dem Knie) Kreisbewegungen. Dann Beine wechseln und immer auf die Stabilität achten.



Zum Schluss:

Dehnung und Entspannung vom unteren Rücken

Ziehen Sie beide Knie Richtung Achsel an. Verweilen Sie in der Position und atmen Sie tief bis zum Steißbein durch. In dieser Position können Sie den gesamten Körper auch leicht nach rechts und nach links rollen.



Dehnung der Beine



Mit aufgestelltem Bein

Beinmuskulatur dehnen mit-gestreckten Bein



In Rückenlage mit ausgestreckten Beinen ein Bein Hochheben und zum Körper ziehen. Mit beiden Händen das Bein in der Kniekehle halten. Ziehen Sie das Knie leicht Richtung Bauch und strecken Sie gleichzeitig dieses Bein Richtung Decke hoch. Wenn Sie die Zehenspitzen Richtung Körper anziehen, wird die Dehnung intensiver. Das zweite Bein bleibt am Boden ausgestreckt liegen - falls es nicht möglich ist oder Sie dies als unangenehm empfinden, stellen Sie das Bein auf. Ein paar Sekunden in der Position verweilen und dann die Seite wechseln.



Zum Schluss noch einmal die Wahrnehmungsübung in Rückenlage wie am Anfang durchführen.

