

## MOBILISATION UND STABILISATION DER WIRBELSÄULE FÜR ZU HAUSE

Rückenbeschwerden sind ein häufiges Problem der heutigen Gesellschaft. Über 70% leiden unter Rückenschmerzen (Froböse, 2012). In Österreich sind das 2,3 Mio. Menschen (Miko, 2020). Neben einem regelmäßigen Krafttraining ist auch die Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule von zentraler Bedeutung.

Unsere Wirbelsäule hat drei verschiedene Bewegungsrichtungen (Freiheitsgrade) wodurch das Training mit der Wirbelsäule sehr vielfältig sein muss.

- A. Vor- und Rückbeugung (Flexion und Extension)
- B. Seitneigung (Lateralflexion)
- C. Drehung (Rotation)

### 1. Übung: Halswirbelsäule (Melnik, 2016)



**1 Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Kante des Stuhls mit leicht geöffneten Beinen und Hände auf den Hinterkopf legen (1).  
**Durchführung:** Mit der Einatmung den Kopf langsam nach hinten in den Nacken legen. Blick nach oben zur Decke und Schulterblätter zusammendrücken und Hohlkreuz bilden (2). Mit der Ausatmung Kopf nach vorne unten absenken Richtung Brust, leichten Druck auf den Kopf vorne ausüben,



Rücken bleibt gerade (3). Schulternackensbereich ist entspannt.

**Wiederholung:** Zweimal fünf Wiederholungen im Atemfluss (langsam).

### 2. Übung: Schultergürtel (Melnik, 2016)



**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Kante des Stuhls mit leicht geöffneten Beinen und Hände am Oberschenkel abstützen (1).  
**Durchführung:** Mit der Einatmung die Schulterblätter nach oben zu den Ohren ziehen (2). Kurz halten, mit der Ausatmung die Schultern nach unten fallen lassen (3).  
**Wiederholung:** Zweimal fünf Wiederholungen im

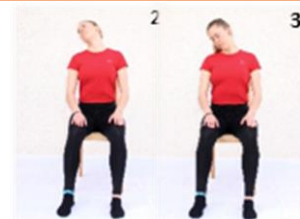


Atemfluss

### 3. Übung: Halswirbelsäule



**1 Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Kante des Stuhls mit leicht geöffneten Beinen und Hände am Oberschenkel abstützen (1).  
**Durchführung:** Mit der Einatmung Kopf auf die rechte Seite und leicht in den Nacken legen mit Blick zur Decke (2). Oberkörper bleibt gerade. Mit der Ausatmung den Kopf Richtung Schlüsselbein nach vorne neigen (3).  
**Wiederholung:** Fünfmal im Atemfluss auf jeder Seite



**4. Übung: Brustwirbelsäule** (Heike, 2016)



1



2

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Kante des Stuhls; Hände greifen die Schultern (1).  
**Durchführung:** Gleichmäßig Ein- und Ausatmen. Große Kreise mit den Ellenbogen ziehen, sodass sich die Ellenbogen vorne berühren (2) und hinten die Schulterblätter sich nähern (3).  
**Wiederholung:** Fünfmal nach vorne und fünfmal nach hinten.



3

**5. Übung: Brustwirbelsäule** (Melnik, 2016)



1

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Kante des Stuhls. Hände vor der Brust im „Shaolingriff“, das heißt linke Hand macht eine Faust und die rechte umschließt die Faust. Fest gegeneinander drücken, sodass Spannung im Bauch- und Brustbereich spürbar ist (1).

**Durchführung:** Mit der Ausatmung den Oberkörper zur linken Seite so weit wie möglich nach hinten drehen und die Position kurz halten. (2). Mit der Einatmung wieder nach vorne drehen und mit der nächsten



2

Ausatmung die ganze Übung auf die andere Seite.

**Wiederholung:** Fünfmal im Atemfluss auf jede Seite

**6. Übung: gesamte Wirbelsäule** (Melnik, 2016)



1

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Kante des Stuhls. Die Arme ausgestreckt über den Kopf, Oberarme neben den Ohren. Handflächen gegeneinanderdrücken (1).  
**Durchführung:** Mit der Ausatmung nach links seitneigen bis auf der rechten Seite ein Zug spürbar ist, Blick bleibt gerade (2). Mit der Einatmung wieder zurück in die Ausgangsposition kommen. Mit der nächsten Ausatmung die Übung auf die rechte Seite durchführen.



2

**Wiederholung:** Fünfmal im Atemfluss auf jede Seite

**7. Übung: Lendenwirbelsäule** (Heike, 2016)



1

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Kante des Stuhls.  
**Durchführung:** Einatmung rechte Hand an die Außenseite des linken Knies (1) [schwer: Hand zum Knöchel (3)] legen. Mit der Ausatmung linke Hand nach hinten oben strecken. Kopf dreht sich mit, Blick zur linken Hand. Knie schauen weiterhin gerade nach vorne (2). Mit der Einatmung wieder in die Ausgangsposition kommen.  
**Wiederholung:** Fünfmal im Atemfluss auf jeder Seite.



2



3

**8. Übung: Katzenbuckel** (Michel & Loacker, 2015)



1



2

**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand (1)  
**Durchführung:** Katzenbuckel: Mit der Ausatmung den Bauchnabel nach oben zur Wirbelsäule und das Kinn zur Brust ziehen (2).  
Pferderücken: Mit der Einatmung den



3

Bauchnabel Richtung Boden ziehen – leicht ins Hohlkreuz kommen, Schulterblätter Richtung Gesäß ziehen, Kopf in den Nacken legen und Blick zur Decke (3).

**Wiederholung:** Zweimal fünf Wiederholungen im Atemfluss.

## 9. Übung: Eidechse



**1** **Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand (1)  
**Durchführung:** Mit der Ausatmung die linke Hüfte und Schulter zueinander führen (2). Mit der nächsten Einatmung wieder Ausgangsposition einnehmen und anschließend auf die andere Seite.  
**Wiederholung:** Fünfmal im Atemfluss auf jeder



Seite.

## 10. Übung: Rhomboid Stretch



**1** **Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand (1)  
**Durchführung:** Mit der Ausatmung die rechte Hand unter der linken Hand (Stützhand) durchführen und soweit als möglich seitlich wegstrecken. Handflächen zeigen nach oben (2a vorn



vorne; 2b seitlich). Mit der Einatmung wieder in Ausgangsposition zurückkommen, Handwechselln und mit der nächsten Ausatmung die ganze Übung auf die rechte Seite.

**Wiederholung:** Fünfmal im Atemfluss auf jeder Seite.

## 11. Übung: Wirbelsäulenrotation im liegen I.



**1** **Ausgangsposition:** Rückenlage, Füße hüftbreit aufstellen und Hände seitlich vom Körper wegstrecken (1).  
**Durchführung:** Mit der Ausatmung beide Knie gleichzeitig auf die rechte Seite ablegen. Beide Fersen berühren den Boden Boden, beide Schultern am Boden ablegen (2). Mit der nächsten Einatmung Beine wieder in Ausgangsposition bringen und dann auf die linke Seite ablegen.



**Wiederholung:** Fünfmal im Atemfluss auf jeder Seite.

## 12. Übung: Wirbelsäulenrotation im liegen II. (Melnik, 2016)



**1** **Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine ausgestreckt und Hände seitlich vom Körper wegstrecken (1).  
**Durchführung:** Mit der Ausatmung rechtes Knie zum Bauch ziehen und links am Boden ablegen. Linken Arm am rechten Knie platzieren und leicht nach unten drücken. Blick gerade nach oben oder auf die rechte Seite. Rechtes Schulterblatt Richtung Boden



sinken lassen (2). Mit der Einatmung wieder in Ausgangsposition gehen.

**Wiederholung:** Fünfmal im Atemfluss auf jeder Seite.

## 13. Übung: Rückenschaukel



**1** **Ausgangsposition:** Rückenlage, Knie Richtung Bauch anziehen und mit beiden Händen umklammern (1).  
**Durchführung:** Bei ruhiger Atmung Kopf und Schultern anheben und leicht schaukeln (2).  
**Wiederholung:** Zweimal fünf Wiederholungen.

