

## **Gutes für die Wirbelsäule**

### **Dehnen/Mobilisieren**

- Aushängen (an einer Stange oder Kante)
- Hände auf einen Tisch oder ein Geländer, so weit zurückgehen, wie es geht und den Oberkörper hängen lassen
- im Vierfüßer-Stand mehrmals vom Katzenbuckel zum Hohlkreuz wechseln
- Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken, Handfläche nach oben und Brustkorb dehnen
- Arme lang ausgestreckt vor der Brust zusammen führen, Kinn auf den Brustkorb und Oberkörper von oben nach unten „einrollen“
- großen Ausfallschritt nach vorne mit rechts, Arme in U-Halte hoch und Oberkörper so weit es geht nach rechts drehen – Seite wechseln
- auf dem Rücken liegend die angewinkelten Beine nach rechts und links drehen (wie Scheibenwischer)
- die „Eule“: OK bleibt jeweils nach vorne ausgerichtet, alle Übungen langsam ausführen
  1. Kopf soweit es geht zur Seite drehen, Punkt merken, den Ihr gerade noch sehen könnt - halten, mehrfach  
Seite wechseln
  2. Nase bleibt vorne, Schulter bleibt unten, Kopf so zur Seite neigen, das das Ohr Richtung Schulter bewegt  
wird – halten jetzt die Nase zusätzlich zur Schulter drehen – halten (langsam und in umgekehrter Reihenfolge auflösen) – Seite wechseln
  3. mit beiden Händen von vorne auf den Kopf greifen, Kinn zurückziehen (Doppelkinn), Kinn Richtung  
Brust bewegen und langsam einrollen – halten (langsam auflösen)
  4. Nr. 1 wiederholen, neuen Punkt merken

### **Kräftigung**

- auf einer wackeligen Unterlage stehend (kann ein zusammengerollten Handtuch sein) Zähne putzen oder  
Übungen aller Art machen (für die Multifidi - kleine Muskeln die die Wirbel verbinden)
- Scheibenwischer
- Russian Twist
- Unterarmseitstütz – Seite wechseln (Varianten: OK-Rotation, Bein heben, Arm heben)
- Kniedips (auf die Unterarme gestützt)
- Spiderman
- aus dem Vierfüßerstand im Wechseln Arme nach vorne und Beine nach hinten anheben