

PRÄVENTIVE RÜCKEN STABILISATION

Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

1

entwickelt und geleitet von :

Thomas Nikolaus

Sportwissenschaftler M.A.

EAP Qualifikation ★ Medizinische Trainingstherapie

Sporttherapeut DVGS (IND : AVK / CVI)

Certified Dynamic Tape™ Instructor

Kinesio Tape Therapeut (Kinesio Taping Academy)



AUFBAU UND FUNKTION DER WIRBELSÄULE



1





Core, täglich, 2 Wochen

Alle Übungen werden im Einzelfall beidseitig ausgeführt.

Erstellt von Thomas Nikolaus am 15. Apr 2016

<p>1. BRIDGE Becken heben und senken</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">20 Wtl, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine aufstellen, Arme liegen neben dem Körper • Becken von der Unterlage abheben bis der Oberkörper mit den Oberschenkeln eine Gerade bildet • Becken heben und senken 	<p>2. MODIFIZIERTE RÜCKENSTRECKER Pezizball</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">20 Wtl, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • kniend, Zehen aufstellen, Becken und Bauch am Pezizball ablegen • beide Knie strecken, nur die Zehenballen haben Bodenkontakt • Hände leicht an den Hinterkopf legen • Oberkörper über den Ball abrollen und wieder aufrichten 	<p>3. PRONE BACK EXTENSION W</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">20 Wtl, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage, Kopf und oberen Brustbereich leicht von der Unterlage abheben • Schulterblätter nach hinten unten ziehen • Gesäß spannen • gebeugte Arme neben dem Körper von der Unterlage abheben und leicht heben und senken • Daumen zeigen Richtung Decke
--	---	--

2

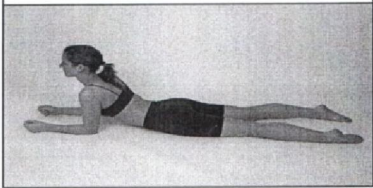
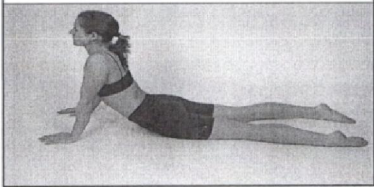
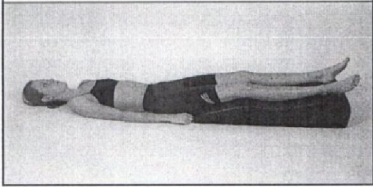

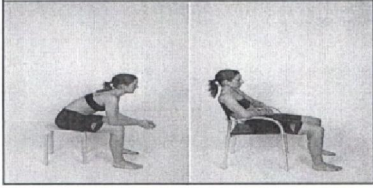
<p>4. VIERFÜßLER HÜFTEXTENSION</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">20 Wtl, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vierfüßler • Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken • Wirbelsäule gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule • ein Bein abheben, Ferse zeigt Richtung Decke • in kleinen Bewegungen heben und senken • Wirbelsäule bleibt stabil 	<p>5. CRUNCHES</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">20 Wtl, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen • gebeugte Beine Richtung Bauch ziehen und in 90° halten • Oberkörper aufrollen bis die Schulterblätter nicht mehr aufliegen • Oberkörper leicht heben und senken 	<p>6. BICYCLES</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">20 Wtl, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen • gebeugte Beine Richtung Bauch ziehen und in 90° halten • Oberkörper aufrollen bis die Schulterblätter nicht mehr aufliegen • Hände am Hinterkopf • Beine gegenteilig ohne Bodenkontakt beugen und strecken • Hüftbogen zum diagonalen Knie ziehen
<p>7. MODIFIZIERTE HÜFTABDUKTION Medizinball</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">20 Wtl, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seiflage • gerade Wirbelsäule, Beine und strecken • Ball zwischen den Füßen einklemmen • gestreckte Beine heben und senken 	<p>8. RUSSIAN TWISTS</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">20 Wtl, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitz • Oberkörper leicht nach hinten neigen, Beine aufstellen, Vorfüße hochziehen • Medizinball mit beiden Händen halten • abwechselnd rechts und links neben dem Körper zum Boden führen 	

S

P
R
A
X
I
S

AUFBAU UND FUNKTION DER WIRBELSÄULE



<p>Rehydratation</p> <ul style="list-style-type: none">-Ellenbogenstütz-Handstütz-Rückenlage-Sitz	<p>Rehydratation im Ellenbogenstütz</p> 
<p>Rehydratation im Handstütz</p> 	<p>Rehydratation in Rückenlage</p> 
<p>Rehydratation im Sitz</p> 	<p>Rehydratation im Sitz</p> 



prae vital – für ein
beschwerdefreies Leben

[Homepage Praxis prae vital](#)

www.praevital-darmstadt.de