

# Übungsanleitung für die Halswirbelsäule

**Mobilisation** Jede Übung 3x wiederholen

Schultern in alle Richtungen bewegen: kreisen – große Kreise nach HINTEN UNTEN  
vor und ZURÜCK  
hoch – RUNTER

**Dehnung** Jede Übung 15-20 Sek. halten (2-3 ruhige Atemzüge), 3x wiederholen

	<p>Kopf zur Seite neigen, Hand der gleichen Seite hält den Kopf in dieser Position, seitlich dehnen anderer Arm zieht zum Boden</p>
	<p>Kopf drehen und nach unten beugen, „unter der Achsel durchgucken“ anderer Arm zieht zum Boden</p>
<p><b>3. Übung ohne Foto!!</b></p>	<p>Kinn Richtung Brustbein, Nase Richtung Bauchnabel</p>

**Kräftigung** Jede Übung 10 Sek. halten (2 ruhige Atemzüge), 3-5x wiederholen  
**AUFRECHTE HALTUNG!!**

	<p>beide Hände von vorne an die Stirn, Kopf drückt nach vorne in die Hände Achtung: Kinn darf sich nicht bewegen</p>
	<p>Stand, mit dem Rücken an die Wand gelehnt, Füße ca. 1 Fußlänge von der Wand entfernt langsam vom Gesäß bis zu den Schultern von der Wand wegdrücken „wie ein an die Wand gelehntes Brett“, nur noch Hinterkopf ist an der Wand Steigerung: Gewicht auf Vorfuß (Vorderballen), Knie leicht beugen</p>

## 1. Die Schichten des Beckenbodens

- Ringspannung um die Harnröhre (Urin halten)
- Ringspannung um den After (Pobacken **leicht** zusammenspannen)
- Scheide nach innen ziehen
- Sitzbeinhöcker zusammenziehen
- Steißbein nach unten schieben (wie ein Hund der den Schwanz einzieht)

Die äußere Schicht beinhaltet die Ringspannung um die Harnröhre, den After und die Scheidenspannung – diese lässt sich eher leicht anspannen. Schwieriger sind die Anspannung der Sitzbeinhöcker und des Steißbeins.

## 2. Der Fahrstuhl (trainiert die äußere Schicht des Beckenbodens)

Sitz auf dem Hocker oder Pezziball aufrecht.

Ringspannung um die Harnröhre, den After und Spannung der Scheide aufbauen. Zuerst eine leichte Grundspannung. Sie versuchen nun den Beckenboden in drei verschiedene Stufen (Etagen) anspannen: in die 1. Etage fahren (zur Grundspannung etwas Spannung dazu nehmen) 2. Etage (wieder etwas Spannung dazu nehmen) 3. Etage (nochmal Spannung dazu nehmen – nun ist der Beckenboden maximal angespannt). Spannung langsam auflösen.

**Beispiel:** Fahrstuhl in Etagen nach oben fahren und in Etagen wieder nach unten

## 3. Grundspannung aufbauen

Rückenlage auf einer Matte, Arme liegen neben dem Körper, Beine angestellt.

Ausatmung: den Beckenboden anspannen, Einatmung: langsam Spannung lösen.

Die Bauchmuskulatur ist bei dieser Übung immer entspannt.

**Variation:** Den Beckenboden über mehrere Atemzüge angespannt lassen (ca. 3 -4)

## 4. Brücken - Übung

Rückenlage (Ball unter dem Becken), Beine angestellt, Arme liegen neben dem Körper.

Ausatmung: die Beckenbodenmuskulatur anspannen, Becken anheben (1 oder mehrere Atemzüge halten), das Becken wieder absenken und ablegen, Beckenboden-spannung langsam auflösen

## 5. Unterarmstütz

4-füßler- Stand, dabei die Unterarme auf der Matte abstützen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Füße liegen auf der Matte.

Ausatmung: Beckenbodenmuskulatur anspannen und die Knie 5 cm von der Unterlage anheben, bei der Einatmung Knie wieder absetzen und die Beckenbodenspannung auflösen.

Als Steigerung die Spannung mehrere Atemzüge halten bei abgehobenen Knien.

## 6. Im Stand mit dem Ball

Stand, Beine hüftbreit, einen weichen Ball oder ein Kissen zwischen die Beine klemmen, Arme schulterhoch angewinkelt und geöffnet

Einatmung: Beckenboden ist locker, leichtes Hohlkreuz, Arme schulterhoch, angewinkelt und geöffnet.

Ausatmung: Beckenbodenmuskulatur anspannen, Becken aus dem Hohlkreuz herausbewegen, Arme nach vorne schließen, Ball zwischen den Knien zusammendrücken

**Variation:** die Ellenbogen Richtung Schambein ziehen bei Ausatem –und Anspannungsphase

# Übungen für Bauch und Rücken in Rückenlage

Rückenlage, Beine in Stufenlagerung in der Luft (90° angewinkelt), Beckenboden anspannen, Lendenwirbelsäule (LWS) während der ganzen Übung auf die Unterlage drücken (**! kein Hohlkreuz !**)



die Ferse wechselseitig Richtung Matte, kurz auftippen und wieder hoch (Ferse nah am Po auftippen = leicht, Ferse weit Richtung Ende der Matte auftippen = schwer)



diagonal den re. Arm nach oben hinten führen und gleichzeitig das li. Bein nach unten ausstrecken, wechselseitig arbeiten (schwer)



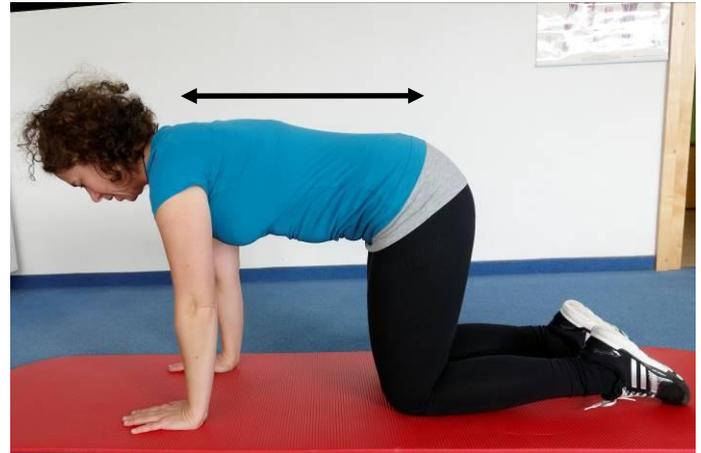
1. die Hände an die Vorderseite der Oberschenkel legen und eine Spannung aufbauen (Oberschenkel wollen zum Oberkörper, Hände drücken dagegen)
2. die Hände an die Außenseite der Knie legen und eine Spannung aufbauen (die Knie wollen sich öffnen und die Hände halten dagegen)
3. die Hände überkreuz an die Knieinnenseite legen und eine Spannung aufbauen (die Knie wollen zueinander und die Hände halten dagegen)

**Lendenwirbelsäule zu jeder Zeit auf der Unterlage halten, es darf im Rücken nicht schmerzen!!**

# Übungen für Bauch und Rücken im Vierfüßlerstand

## Ausgangsstellung 4 - Füßler – Stand

- Hände unter Schultergelenke
- Knie unter Hüftgelenke
- Blick Richtung Matte
- Rücken gerade (wie ein Tisch)
- d.h. oben (Brustwirbelsäule) → Schulterblätter zusammenziehen
- unten (Lendenwirbelsäule) : → ! kein Hohlkreuz!
- Bauchnabel nach innen ziehen
- Beckenboden anspannen



- langsamer Wechsel zwischen Katzenbuckel und  
Pferderücken (je 3x)



- diagonal re Bein und li Arm von der Unterlage abheben und austrecken (Ferse strebt nach hinten, der Handballen schiebt nach vorne = Wirbelsäule wird gestreckt, ! **aufpassen: kein Hohlkreuz machen!**)
- kurz halten und wieder absetzen,
- nun die andere Seite diagonal üben, jede Seite 5x



- Steigerung: diagonal das Bein und den Arm strecken,
- dann unterm Bauch Knie und Hand zusammenführen und wieder stecken
- wiederholen und dann die andere Seite gleich oft üben
- anfangs 5x, dann steigern



- **beide Knie 5 cm von der Unterlage abheben**
- 20 sec. halten und wieder ab (Haltezeit steigern)
- 5x wiederholen



# Übungen für Bauch und Rücken im Vierfüßlerstand

Ausgangsstellung: beide Knie sind 5 cm von der Unterlage abgehoben (Kniewinkel 90°)

- Po schiebt sich nach oben (Kniewinkel 45°),
- 5x wechseln



- die Füße nacheinander nach hinten abstellen und in die Liegestützposition kommen (!kein Hohlkreuz machen!),
- 20 sec halten
- dann wieder die Füße zurücksetzen
- Knie ablegen (Haltezeit steigern)



„Leopardengang“ (Knie sind NICHT am Boden, Rücken ist gestreckt)



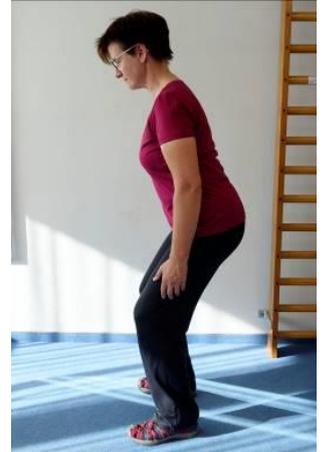
„Schimpansengang“ (Rücken gestreckt, Becken „darf“ sich bewegen)



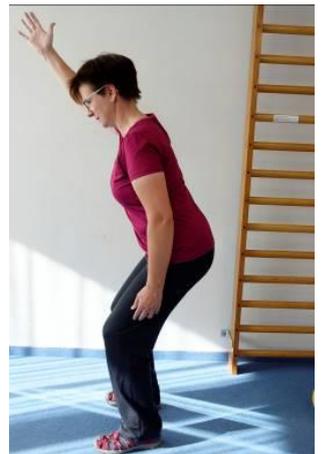
# Übungen für Bauch und Rücken im Stand

Ausgangsstellung: aufrechter Stand, Beckenboden anspannen, eine lange Wirbelsäule machen → Scheitel Richtung Himmel, Steißbein Richtung Erde, kein Hohlkreuz

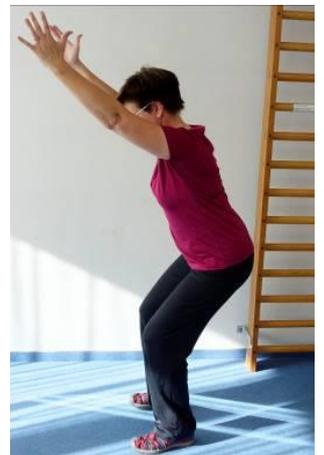
1. den Po nach hinten unten schieben, als ob man sich auf einen Stuhl hinsetzt,
  - 5x wiederholen
  - **die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen zeigen**



2. dabei den re Arm nach oben heben,
  - dann wieder aufrichten und den Arm senken,
  - 5x je Arm wiederholen,
  - **die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen zeigen**



3. dabei beide Arme anheben
  - wieder aufrichten und dabei die Arme senken
  - 5x wiederholen
  - **die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen zeigen**



## Schlange (zur Lungendehnung)

Ausgangsstellung (ASTE): aufrechter Stand, Arme neben dem Körper, Knie leicht gebeugt

- Einatmung: Arme seitlich nach oben führen
- Ausatmung: Handflächen Richtung Zimmerdecke drehen und während der Ausatmung nach oben schieben ( !Schultern nicht nach oben ziehen! ) und auf „S“ (stimmloses „sssss“, wie eine Schlange) ausatmen, am Ende der Ausatmung die Arme wieder sinken lassen
- Spüre nun die vertiefte Einatmung und atme 3 Atemzüge normal weiter

## Drehdehnlagerung

ASTE: Rückenlage, Beine angestellt und beide Arme in Schulterhöhe seitlich ablegen

- Einatmung: beide Knie nach re kippen
- regelmäßig weiteratmen und die Einatmung in die gedehnte Seite lenken (Dauer 2 min)
- am Ende der Dehnung mit der Ausatmung Arme und Knie zur Mitte zurück, die Seiten vergleichen und dann die andere Seite in gleicher Weise dehnen



## Kontaktatmung

ASTE: Sitz oder Rückenlage mit angestellten Beinen,

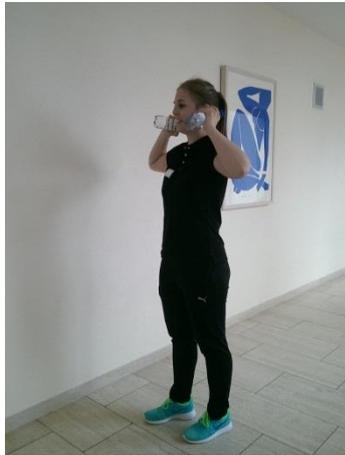
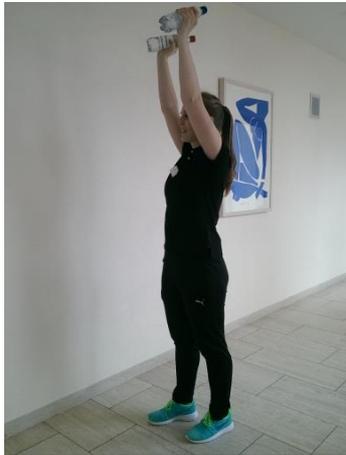
- die Hände nacheinander auf die Brust, den Bauch und die Flanken legen (jeweils 1 Minute lang)
- Einatmung: durch die Nase, Ausatmung: durch den Mund
- die Hände flächig auflegen, die Atmung wahrnehmen und zu den Händen lenken

## Zwerchfellaktivität

ASTE: Sitz

- Einatmung: durch die Nase
- Ausatmung: die Laute „P“ und „T“ mehrfach und kurz ausgesprochen mit der Ausatmung tönen
- spüren wie das Zwerchfell und auch der Beckenboden reagieren

# Flaschen-Hantel-Übungen

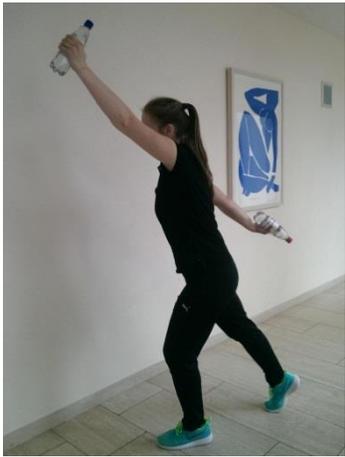


Ausgangsstellung:

Aufrecht, Schambein leicht hoch, Brustbein hoch, Kinn zurück, Beckenboden!

Flaschen an die Ohren und dann gerade zur Zimmer-Decke und wieder zurück

3x10 Wiederholungen, dazwischen Arme pendeln

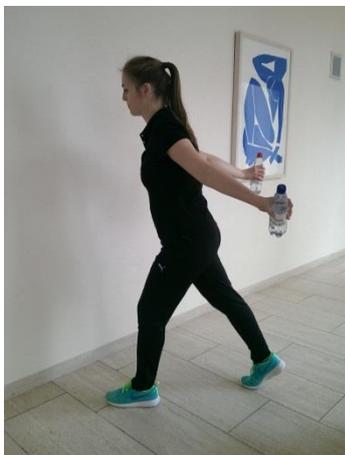
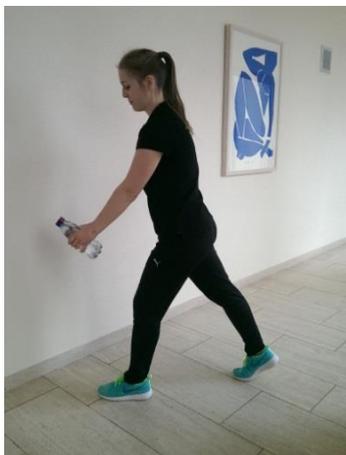


Ausgangsstellung:

Schrittstellung, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Schambein hoch, Brustbein hoch, Kinn zurück, Beckenboden!

Flaschen im Wechsel vorne und hinten hoch – wie eine Langläuferin, so weit wie möglich.

3x10 Wiederholungen, dazwischen Arme pendeln und Bein Wechseln



Ausgangsstellung:

Schrittstellung, Rest s. o.

Beide Arme gestreckt, Flaschen um das Becken nach hinten führen

3x10 Wiederholungen, dazwischen Arme pendeln und Bein Wechseln