

SSC

DIE SPORTIDEE

Trainingsplan

Wirbelsäulengymnastik

MATERIAL

Gymnastikmatte

AUFWÄRMEN / MOBILISATION

Das Aufwärmen sollte 5-10 Minuten in Anspruch nehmen.

Übung 1

Streckung der Wirbelsäule & Schultermobilisation

- In die Knie gehen → nach oben strecken
- ggf. bis auf die Zehenspitzen gehen
- zum Schluss in der Streckung bleiben und die Arme über die Seite nach unten führen



Übung 2

BWS- und Schultermobilisation

- Arme eindrehen und den Oberkörper rund machen
- Arme aufdrehen und den Oberkörper aufrichten
- Die Hände im Wechsel nach rechts und nach links schieben, beim Schieben die Handfläche nach oben drehen, den Oberkörper mitbewegen



Übung 3

Aufwärmen der Bein- und Schultermuskulatur

- In die Hocke gehen und gleichzeitig die Arme nach vorne oben führen.
- Zum Schluss die Position halten und hacken.



Übung 4

Wirbelsäule und Schultern

- Rücken im Wechsel durchstrecken und rund machen.
- In der vorgeneigten Position bleiben, Arme nach vorne strecken und wieder beugen.



KRÄFTIGEN - Zirkeltraining

Alle Übungen werden hintereinander durchgeführt. Jede Übung wird im mäßigen Tempo eine Minute lang durchgeführt. Nachdem alle Übungen absolviert wurden erfolgt eine Pause von ca. 2 Minuten zum Trinken etc. Wir empfehlen 3 Durchgänge.

Übung 1: Ausfallschritt rückwärts mit Rotation

Bein- und Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht

- Die Finger vor der Brust ineinander einhaken und leicht ziehen. Die Ellbogen zeigen nach außen. Mit dem linken Fuß einen langen Schritt nach hinten machen und gleichzeitig den Oberkörper nach rechts drehen.
- Die Seite nach 30 s wechseln.



Übung 2: Diagonal Hand und Fuß zusammenführen

Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- Rechten Arm und linkes Bein abspreizen (wenn möglich, den Fuß nicht auf den Boden setzen). Das Bein anwinkeln (das Knie so hoch heben wie möglich) und die Hand Richtung Fuß führen.
- Nach 30 s die Seite Wechseln.



Übung 3: Rücken strecken

Rückenstrecker, oberer Rücken

- Lockerer Stand, vorbeugen, Arme hängen lassen. Rücken strecken und Arme nach hinten führen und Schulterblätter zusammenführen (die Handflächen zeigen nach unten). Wieder nach vorne rundmachen.
- Den Oberkörper nicht ganz aufrichten!



Übung 4: Unterarmstütz

Rumpf- und Schultermuskulatur

- Unterarmstütz mit abgelegten Knien (Bild 1). Die Knie im Wechsel heben (Bein strecken).
- Rumpfspannung halten! Das Gesäß beim Strecken des Beins nicht heben!
- Schwieriger: Unterarmstütz als Ausgangsposition (Bild 3). Im Wechsel die Beine beugen.



Übung 5: Aufdrehen im Vierfüßlerstand

Rumpf- und Schultermuskulatur

- Vierfüßlerstand, einen Arm vom Boden lösen und über die Seite nach oben führen & den Oberkörper aufdrehen, dann wieder nach unten führen und den Oberkörper eindrehen (Bild 1 & 2).
- Rumpfspannung halten!
- Schwieriger: während der ganzen Übung das gegengleiche Bein nach hinten gestreckt halten (Bild 3 & 4).
- Nach 30 s die Seite Wechseln.



Übung 6: Arme vorstrecken in der Bauchlage

Rücken- und Schultermuskulatur

- Kopf etwas anheben, Arme anwinkeln (rechter Winkel in der Schulter- und im Ellbogen). Die Arme nach vorne strecken und wieder anwinkeln.
- Schwieriger: Während der Armstreckung einen Fuß anheben. Die Füße im Wechsel heben.



Übung 7: Beinheben in der Seitenlage

Seitliche Rumpf- und Gesäßmuskulatur

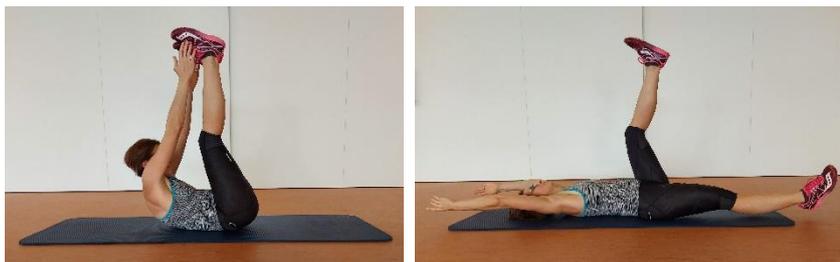
- Seitenlage. Arme, Rumpf und Beine bilden eine Linie.
- Bein heben und den Arm Richtung Knie führen. Kopf und Oberkörper leicht anheben.
- Bei Nackenbeschwerden Kopf und Oberkörper liegen lassen.



Übung 8: Klappmesser

Gerade Bauchmuskulatur

- Rückenlage. Arme und Beine nach oben strecken. Arme und das rechte Bein absinken. Bei der nächsten Wiederholung das linke Bein gleichzeitig mit den Armen absinken.
- Bei Nackenproblemen den Kopf liegen lassen.



Übung 9: Scheibenwischer

Seitliche Rumpfmuskulatur

- Rückenlage. Beine heben und anwinkeln (90 Grad in der Hüfte und im Knie). Die Beine im Wechsel nach rechts und links führen (Bild 2). Die Beine nur so weit führen, dass beide Schultern auf dem Boden bleiben können
- Schwieriger: die gestreckten Beine nach rechts und links führen (Bild 3).



Übung 10: Beckenheben

Rücken, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur

- Rückenlage, Beine aufstellen, Becken heben und senken (Bild 1).
- Schwieriger: Einbeinig. Nach 30 s die Beine Wechseln (Bild2).



DEHNEN

Die Übungen 30-60 s lang halten.

Übung 1: Seitlicher Nacken

- Kopf zur Seite neigen (ohne Drehung),
- bis die Dehnung auf der Halsseite
- bis über das Ohr spürbar ist.



Übung 2: Hinterer Nacken

- Kopf mit dem Scheitel in Richtung Zimmerdecke schieben,
- dann Doppelkinn herstellen und Kinn aktiv zum Brustbein bewegen.



Übung 3: Oberer Rücken und Schultergürtel

- Ellbogen vor dem Körper schließen.
- Arme mit geschlossenen Ellbogen in Richtung Zimmerdecke schieben.
- Evtl. dort kleine Kreise mit den Ellbogen malen.

Übung 4: Unterer Rücken

- Rückenlage, Beine angestellt.
- Beine an den Körper ziehen.
- Evtl. mit den Knien kleine Kreise beschreiben.



Übung 5: Brustmuskulatur

- Ellbogen unter Schulterniveau an die Wand legen.
- Den ganzen Körper kompakt von der Wand wegbewegen,
- bis die Brustmuskulatur ein Dehngefühl spürt.

