

ÜBUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE

LUMBOPELVINE STABILISIERUNGSÜBUNGEN

BECKENBODEN-KIPPÜBUNGEN IN RÜCKENLAGE



Vordere und hintere Beckenbewegungen in Rückenlage, um eine neutrale Beckenstellung zu erreichen und das Bewusstsein für die Beckenbewegung zu verbessern.

Lege dich auf den Rücken. Arme parallel zum Körper, Knie gebeugt, Füße auf dem Boden. Atme ein und langsam aus, während du die Bauchmuskeln anspannst und den unteren Rücken gegen den Boden drückst. Halte die Position 5 Sekunden lang.

Führe aus:

- 10–15 langsame Wiederholungen.
- 2–3 Sätze.

Ziele:

- Verbesserung der lumbopelvinen Kontrolle und Wahrnehmung.
- Aktivierung der CORE- und Beckenbodenmuskulatur.
- Förderung der Lendenstabilität und korrekten Körperhaltung.

KATZEN-KAMEL-DEHNÜBUNG



Lendenwirbelsäulenflexion und -extension im Vierfüßlerstand zur Förderung einer neutralen Beckenstellung und eines besseren Körperbewusstseins.

Im Vierfüßlerstand, Rumpf und Hals in einer Linie. Kopf anheben und Rücken nach unten durchdrücken. 10 Sekunden halten. Dann Kopf nach unten senken und Rücken nach oben wölben.

Führe aus:

- 10–15 langsame Wiederholungen.
- 2–3 Sätze.

Ziele:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule.
- Reduzierung von Lenden- und Rückensteifheit.
- Förderung der Atemkoordination und Körperkontrolle.

BECKEN-KIPPÜBUNG IM SITZEN



Serie von Beckenbewegungen vorwärts und rückwärts im Sitzen, um eine neutrale Haltung und bessere Beckenwahrnehmung zu fördern.

Führe aus:

- 10–15 langsame Wiederholungen.
- 2–3 Sätze.

Ziele:

- Verbesserung der lumbopelvinen Kontrolle und Beweglichkeit.
- Förderung einer aktiven, gesunden Sitzhaltung.
- Sanfte Aktivierung der tiefen CORE-Muskulatur.

BECKEN-KIPPÜBUNG IM STEHEN



Vordere und hintere Beckenbewegungen im Stehen, um eine neutrale Beckenstellung und ein besseres Bewusstsein für die Bewegung zu erreichen.

Stehe mit hüftbreit geöffneten Füßen und leicht gebeugten Knien. Atme ein und neige das Becken sanft nach vorn (leichte Lendenextension). Atme aus und neige das Becken nach hinten, während du die Bauchmuskeln aktivierst. Bewege dich langsam und fließend.

Führe aus:

- 10–15 langsame Wiederholungen.
- 2–3 Sätze.

Ziele:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Kontrolle des Beckens.
- Aktivierung der CORE- und Stabilisatormuskeln der Lendenwirbelsäule.
- Förderung einer ausgewogenen Körperhaltung und Vorbeugung von Rückenschmerzen.

CORE-STABILISIERUNGSÜBUNGEN

Zur Verbesserung der CORE-Stabilität ist die Aktivierung von Muskeln wie Transversus abdominis, Multifidus, Zwerchfell und Beckenboden entscheidend. Diese Muskeln stabilisieren den Bauch und die Lendenwirbelsäule und unterstützen Bewegungen der Gliedmaßen und des Rumpfes.

ARM-BEIN-HEBUNG IM VIERFÜßLERSTAND



Im Vierfüßlerstand, Rücken gerade, Hals in Linie. Atme aus, während du einen Arm und das gegenüberliegende Bein hebst. Halte 5 Sekunden, kehre zurück und wechsele die Seite.

Führe aus:

- 10 Wiederholungen.
- 1 Satz täglich.

Ziele:

- Stärkung von CORE, Gesäß, Beinbeugern und Rückenstreckern.
- Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts.
- Förderung der diagonalen Muskelaktivierung.

UNTERARMSTÜTZ (PLANK)



Lege dich auf den Bauch, stütze dich auf Unterarme und Zehen. Halte den Körper von Kopf bis Fuß in einer Linie, ohne den Rücken zu wölben. Spanne Bauch und Gesäß an, Nacken entspannt. Halte 20–40 Sekunden (Anfänger) oder bis zu 1 Minute (Fortgeschrittene).

Führe aus:

- 2–3 Sätze.

Ziele:

- Kräftigung des CORE und Stabilisierung des lumbopelvinen Bereichs.
- Verbesserung von Haltung und Gleichgewicht.
- Erhöhung der Muskelausdauer und Vorbeugung von Rückenschmerzen.

TOTER KÄFER (DEAD BUG)



Lege dich auf den Rücken, Beine angehoben, Knie 90°, Arme nach oben gestreckt. Atme ein, halte den unteren Rücken am Boden. Atme aus und strecke langsam ein Bein und den gegenüberliegenden Arm. Kehre zurück und wechsle die Seite.

Führe aus:

- 10–12 Wiederholungen pro Seite.
- 2–3 Sätze.

Ziele:

- Stärkung der tiefen CORE-Muskulatur.
- Verbesserung der lumbopelvinen Kontrolle und Stabilität.
- Förderung der Koordination und Körperwahrnehmung.

SEITSTÜTZ (SEITLICHE PLANK)



Lege dich auf die Seite, Beine gestreckt, Füße zusammen. Unterarm auf dem Boden, Ellbogen unter der Schulter. Hebe das Becken, bis der Körper eine Linie bildet. Halte 20–40 Sekunden (Anfänger) oder bis zu 1 Minute (Fortgeschrittene). Wechsle die Seite.

Führe aus:

- 2–3 Sätze pro Seite.

Ziele:

- Stärkung der schrägen Bauchmuskeln und der seitlichen CORE-Muskulatur.
- Verbesserung der Stabilität von Hüfte und Wirbelsäule.
- Förderung einer ausgewogenen Haltung und Vorbeugung von Rückenschmerzen.

PLANK MIT BEINHEBUNG



In der Plank-Position auf Unterarmen und Zehen. Körper in Linie halten. Bauch und Gesäß anspannen, Becken stabil halten. Ein Bein langsam nach hinten anheben, ohne den Rücken zu wölben. Kontrolliert absenken und Seite wechseln.

Führe aus:

- 10–12 Wiederholungen pro Bein.
- 2–3 Sätze.

Ziele:

- Stärkung von CORE, Gesäß und Lendenbereich.
- Verbesserung der Beckenstabilität und Körperkontrolle.
- Steigerung der Koordination und Muskelkraft.

[Vereinbaren Sie einen Termin beim Dr. Jordi Jiménez.](#) Er wird Sie im Zentrum in Palma de Mallorca empfangen und Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.