

Rückenkoordination Teil 2

von Susanne Oetterli, Begründerin der Methode **Sball®** – 3-dimensional movements

IV. Übungen für die Rückengymnastik

Wichtig

Damit die drei Rückenübungen (b,c,d) ihre Wirkung voll entfalten, ist die Beckenkoordination (a) ausschlaggebend und wird deshalb zuerst trainiert.

Übung a) regelt die Beckenbalance mit maximaler Beckenboden- und Bauchmuskelfkraft.

Übung b) mobilisiert die BWS und kräftigt die Rückenmuskulatur.

Übung c) dehnt die Brustmuskulatur und mobilisiert die Wirbelgelenke.

Übung d) mobilisiert die BWS unter kraftvollem Einsatz der Bauchmuskeln.

a) Beckenbalance (Bild 1)

Ausgangsposition

Rückenlage, beide Beine – unterstützt mit

dem Ball ø30 cm mit 3/3 Luft – angewinkelt halten. Mit dem Ball ø 20 cm 2/3–3/3 Luft wird das Becken labilisiert.

Aktion

Becken-Rotation (10–15x) um die

1. Transversal-Achse
 2. Sagittal-Achse
 3. Longitudinal-Achse
- 8-er Bewegungen

Wirkung

Die vertiefte Wahrnehmung der Beckenbewegungen verhindert Komprimierungsmomente und Reibungen der LWS-Gelenke während der nachfolgenden Rückenübungen. Die Übung veranschaulicht (in anfänglich anspruchsvoller Position), was die Beckenboden- und die Bauchmuskulatur

auch während des Gehens gegen die Gravitation zu leisten haben, um vorzeitige Abnützungerscheinungen zu vermeiden.

Ziel

Verbesserung der 3-d Wahrnehmung der Beckenboden- und Bauchmuskeln. Verbesserung der 3-d Einsatzbereitschaft der entsprechenden Muskulaturen in der Fortbewegung. Entspannung der tiefen Rückenmuskulatur; Lockerung der ISG.

Achtung

Gut atmen. Scheitelpunkt und Sacrum wachsen während des Übens gedanklich 5 cm in die Verlängerung. Regelmässig entspannen (evtl. den Ball ø 20 entfernen).

Aufgaben

Die Beckenschaukel 2–3x wöchentlich (z.B. im Bett) trainieren. Vor dem Einschlafen, vor dem Aufstehen täglich – wie eine kleine Meditation – den Rücken entspannen, die Bauchkraft auftrainieren.

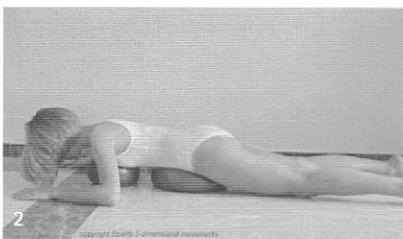
Rückenübungen (b, c, d)

Gleicher Bewegungsverlauf – in unterschiedlichen Ausgangspositionen

b) Salamander (Bild 2)

Ausgangsposition

Bauchlage, beide Beine knapp hüftbreit gestreckt mit Kniescheiben und Fussrücken zum Boden halten. LWS und Becken werden mit dem Ball ø30 cm (mit 1/3–2/3 Luft) unter dem Nabel gestützt und stabilisiert. Der Ball ø 20 cm (mit 3/3 Luft) labilisiert das Sternum und unterstützt die BWS-Mobilisation. Unterarme und Hände sind am Boden abgestützt.



Aktion

BWS-Rotation (10–15x) um die

1. Transversal-Achse
 2. Sagittal-Achse
 3. Longitudinal-Achse
- 8-er Bewegungen

Wirkung

Diese Übung wirkt wahrnehmungsfördernd für die BWS- und Rippengelenke. Im Thoraxbereich werden neue Räume, mehr Volumen entdeckt.

Ziel

3-dimensionale

- Verbesserung der Mobilität der Brustwirbelgelenke und Rippenverbindungen
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung des Atemvolumens

Achtung

Gut atmen. 5cm Verlängerung beachten. Regelmässig entspannen.

Hausaufgaben

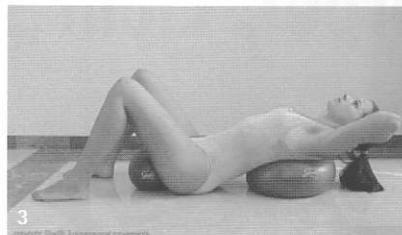
Den Salamander 2–3x wöchentlich trainieren (kann gut im Bett trainiert werden). Den

Salamander regelmässig, in winzig kleinen 8-er Formen ausüben – mit abgestützter Stirn – als Entspannung vor dem Einschlafen.

c) BWS-Stretch (Bild 3)

Ausgangsposition

Rückenlage, beide Beine angewinkelt, Füße gut in Bodenkontakt. Becken und LWS werden mit dem Ball ø20 cm (mit 2/3 Luft) unter dem Steissbein stabilisiert. Der Ball ø30 cm (mit 3/3 Luft) unterstützt die BWS-Mobilisation unter der Brustwirbelsäule. Den Kopf mit beiden Händen stützen.



Aktion

BWS-Rotation (10–15x) um die

1. Transversal-Achse
 2. Sagittal-Achse
 3. Longitudinal-Achse
- 8-er Bewegungen

Wirkung

Diese Übung streckt die BWS- und Rippengelenke und öffnet die obere vordere Thoraxhälfte.

Ziel

Verbesserung (3-dimensional) der Mobilität der Brustwirbelsäulengelenke und der Rippenverbindungen. Kräftigung (3-dimensional) der Bauch- und Thoraxmuskulatur. Verbesserung des Atemvolumens.

Achtung

Gut atmen. 5cm Verlängerung beachten. Regelmässig entspannen.

Aufgaben

Den BWS-Stretch 2–3x wöchentlich trainieren (kann gut im Bett trainiert werden). Den BWS-Stretch regelmässig, in winzig kleinen 8-er Formen, ausüben – mit abgestütztem Kopf auf einem Kissen – als Entspannung vor dem Einschlafen.

d) Thorax-Pendel (Bild 4)

Ausgangsposition

Sitz am Boden, beide Beine angewinkelt, Füße gut in Bodenkontakt. Becken und LWS werden mit dem Ball ø30 cm (mit 3/3

Luft) hinter Sacrum und LWS stabilisiert. Der Ball ø20 cm (mit 3/3 Luft) unterstützt die Beinachse. Den Kopf mit beiden Händen aufrichten und stützen.



Aktion

BWS-Rotation (10–15x) um die

1. Transversal-Achse
 2. Sagittal-Achse
 3. Longitudinal-Achse
- 8-er Bewegungen

Ziel

Verbesserung (3-dimensional) der Mobilität der Brustwirbelsäulengelenke und der Rippenverbindungen. Kräftigung (3-dimensional) der Bauch- und Thoraxmuskulatur. Verbesserung des Atemvolumens.

Wirkung

Diese Übung öffnet und mobilisiert den Thorax und kräftigt gleichzeitig die Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur.

Achtung

Gut atmen. Mit dem Scheitelpunkt während des Übens gedanklich 5cm in die Verlängerung wachsen. Regelmässig entspannen.

Aufgaben

Den Thorax-Pendel 2–3x wöchentlich trainieren (kann gut im Bett trainiert werden).

V. Resümee

Wirkung der Methode Sball®-3-dimensional movements

Die Gesamtkoordination wird gezielt verbessert. Unfälle, Verletzungsrisiken sowie vorzeitige Abnützungserscheinungen werden vermindert. Schmerzen von ungünstigen Zug- und Druckspannungen werden gelindert. Atmung und Energiefluss werden verbessert. Das gesteigerte körperliche Wohlbefinden wirkt positiv auf die Psyche. Gutes Befinden bewirkt kleine Wunder, wie zum Beispiel: deutlich weniger krankheitsbedingte Absenzen am Arbeitsplatz. Spannungen im Partner-, Familien- und Freizeitverhalten werden abgebaut.

Zielsetzungen

Eigenverantwortung. Balance, physisch und psychisch. Ungünstige Spannungen – im Alltag und während des Bewegungstrainings – sollen möglichst frühzeitig erkannt werden.

Ein Loslassen – der so genannte «Schritt zurück» – sollte nach einer gewissen Übungszeit überall und zu jeder Zeit in angebrachter Form möglich sein.

Informationen

Die nächsten Basis-Seminare **Sball**®-3-dimensional movements BGB: Kurs-Nr. 365: 24.01.04; Kurs-Nr. 366: 06.03.04; Kurs-Nr. 367: 08.05.04; Kurs-Nr. 368: 26.06.04; Kurs-Nr. 440: 09.07.04.

Sball®-Basis-Seminar im Triemli Zürich: 30./31. Januar bis 4./5. Juni 2004; Fr., 17.00-22.00h / Sa., 9.-16.00h (total 5x2 Tage)

Infos und Anmeldungen:

Tel. 01 725 36 00 / www.sball.com

BGB-Mitglieder erhalten auf **Sball**®-therapy-Bälle, bei einer Mindestabnahme von 48 Stück pro Grösse, 50% Rabatt.

Die Aktion gilt während 3 Wochen ab Erscheinen dieser GymNess-Ausgabe. Bitte BGB-Mitgliedschaft auf der Bestellung vermerken. ■