

## Muskelaufbautraining zur Unterstützung der Wirbelsäule

Für folgende Übungen benötigst Du bequeme Kleidung, in der Du Dich gut bewegen kannst. Es muss keine professionelle Sportbekleidung sein. Falls Du keine Yoga-Matte oder Ähnliches besitzt, kannst Du die Übungen auch auf einem Teppich durchführen und Dir ein Handtuch unterlegen. Der Untergrund sollte aber eben sein.

### Übung 1:

Lege Dich gerade auf den Rücken mit angewinkelten Beinen. Spanne nun Deine Bauchmuskeln an und rolle die Brustwirbelsäule so weit ein, dass Du mit Deinem Ellenbogen das Knie schräg gegenüber berühren kannst. Es macht nichts, wenn Du es nicht ganz schaffst. Versuche den Ellenbogen so nahe an das Knie zu bekommen, wie möglich. Führe auf diese Weise fünfmal den Ellenbogen Richtung Knie. Wiederhole das Ganze abwechselnd pro Seite dreimal.



### Übung 2:

Auch bei dieser Übung ist die Ausgangsposition die Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Deine Füße sollten einen festen Stand haben. Lege Deine Arme locker mit der Hand nach unten seitlich neben Deinem Oberkörper ab. Spanne Deinen gesamten Rumpf an und führe langsam Deine Hüfte nach oben, sodass Dein Körper von den Knien bis zur Brust eine gerade Linie ergibt. Halte diese Stellung für einige Sekunden und lege die Hüfte wieder ab. Wiederhole das zehnmals für drei Sätze. Wer die Übung intensivieren möchte, kann zusätzlich ein Bein nach oben strecken, wobei beide Knie nach wie vor parallel stehen sollten.

Variante 1



Variante 2 (intensiver)



### Übung 3:

Folgende dient der Ganzkörperstabilisation. Sie ist auch für ältere Menschen geeignet, sofern sie sicher in die Ausgangsstellung und wieder auf die Beine kommen.

Lege Dich flach auf den Bauch. Stütze Dich nun auf Deine Ellenbogen und drücke Dich nach oben. Dabei musst Du Deinen ganzen Körper anspannen, um Halt zu haben. Die Anspannung solltest Du für ein paar Sekunden halten. Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu sinken. Empfindest Du die Übung als zu schwer, hebe Dein Gesäß etwas nach oben oder noch leichter, gehe auf die Knie, statt auf die Zehenspitzen.



Während der Durchführung dürfen keine Schmerzen auftreten. Vor allem bei älteren Menschen erfordert die Ausgangsposition eine gute Schultermobilität und -stabilität. Wenn Du die Bauchspannung nicht mehr halten kannst und Du stattdessen ein Hohlkreuz bildest, brich die Übung ab.