

## Übungsprogramm zur Mobilisation der Wirbelsäule

### 1. Mobilisation Becken/ Wirbelsäule im Sitz

- Sitz auf Stuhlkante oder Gymnastikball
- Oberkörper aufrecht, Beine hüftbreit und Knie im rechten Winkel gebeugt

#### 1.1 Beckenkipfung und Aufrichtung

- Becken nach vorn rollen („Hohlkreuz“ machen)    - Becken zurückrollen („Hohlkreuz“ ausgleichen)



#### 1.2 seitliche Beckenkipfung

- Becken im Wechsel seitlich kippen (Gesässhälfte abheben)



## 1.3 Beckenkreisen

- „Kreisbewegung“ mit Becken, zwischendurch Richtungswechsel



## 1.4 Beckenkippung und Aufrichtung in Verbindung mit Wirbelsäulenbewegung

- gleiche Bewegung wie 1.1  
- zusätzlich den gesamten Oberkörper mit einbeziehen  
- Becken nach vorn rollen und dabei den Oberkörper strecken („gross machen“)

- Becken zurückrollen und den Oberkörper rund machen („klein machen“)



## 1.5 Brustwirbelsäule und Rippengelenke

- zur Hilfe kann können Finger auf Brustbein gelegt werden

- mit Brustbein eine Kreisbewegung („Spiralbewegung“) ausführen



## 2. isolierte Mobilisation der Halswirbelsäule im Sitz

-Sitz wie oben beschrieben

### 2.1 Beugung/ Streckung

- Kopf nach vorn beugen



- Kopf nach hinten strecken



### 2.2 Seitwärtsbeugung

- Kopf zur Seite beugen (in Neutralstellung)



- Kopf zur anderen Seite beugen



### 2.3. Kopfdrehung

- Kopf zur Seite drehen (in Neutralstellung)



- Kopf zur anderen Seite drehen



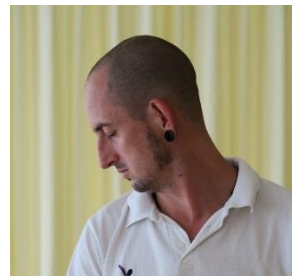
## 2.4 Translationsbewegung

- Kopf in Neutralstellung nach vorn rausschieben („Huhn“)
- Kopf zurück ziehen



## 2.6 „Nickbewegung“

- Kopf zu einer Seite drehen und dort mehrmals eine „Nickbewegung“ ausführen



## 2.6 kombinierte Mobilisation

- eine „liegende 8“ vorstellen
- diese mit der Nasenspitze abfahren
- Bögen der „8“ so gross wie möglich





### 3. Mobilisation Becken/ Lendenwirbelsäule in Rückenlage

- Rückenlage
- Beine hüftbreit und angestellt

#### 3.1 Beckenkipfung und Aufrichtung (Ziffernblatt 12 und 6)

- Becken nach vorn kippen („Hohlkreuz“ machen)
- Becken aufrichten („Hohlkreuz“ ausgleichen)



#### 3.2 Beckenkipfung nach vorn und hinten (Ziffernblatt 3 und 9)

- je eine Beckenseite nach vorn abheben
- andere Seite abheben



#### 3.3 seitliche Beckenkipfung

- beide Beine gestreckt
- im Wechsel das gestreckte Bein nach unten rausschieben



#### 4. kombinierte Wirbelsäulenmobilisation im Stand

- hüftbreiter, aufrechter Stand

1. „liegende 8“ mit Nase abfahren (siehe oben)
2. dabei langsam den Kopf nach vorn beugen
3. wenn Kopf maximal gebeugt ist „8er Bewegung“ stoppen und Schultern im Wechsel nach vorn kreisen
4. mit dem Oberkörper weiter in die Beugung gehen
5. Rippen mit einbeziehen und Rippenbögen im Wechsel nach vorn kreisen
6. weiter in Beugung gehen
7. wenn maximale Beugung der Wirbelsäule erreicht ist, die Knie etwas locker lassen
8. langsam entgegengesetzt zurück in Streckung (Rippenbögen nach hinten kreisen, Schultern nach hinten kreisen) bis der aufrechte Stand wieder erreicht ist

