

ÜBUNG DER WOCHE 9

MOBILISATION DER LENDENWIRBELSÄULE

Fit am Arbeitsplatz

Office-Syndrom?



Headache



Neck Pain



Shoulder pain







Backache



Dann hilft die Übung der Woche!






Übersicht

- **Übungskarten Woche 9**
 - **Mobilisation der Lendenwirbelsäule**
 - Übung 9.1: Beckenkipfung im Sitzen
 - Übung 9.2: Beckenkipfung im Stehen
 - **Videos**
 - Beckenkipfung im Sitzen (9.1)
 - Beckenkipfung im Stehen (9.2)
- **Quellenverzeichnis**

ÜBUNGSKARTEN WOCHE 9

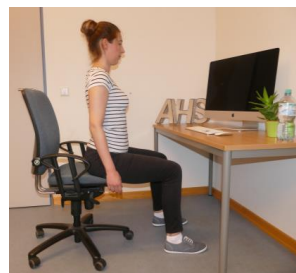
Mobilisation der Lendenwirbelsäule

Übung 9.1: Beckenkipfung im Sitzen

Übung 9.2: Beckenkipfung im Stehen

Ausgangsposition/ AP - 1

- **Sitz**
Position der Sitzbeinhöcker wieder an der vorderen Sitzflächenkante des Stuhles.



- **Stand**
Leichte Beugstellung in Knie und Hüfte.



- 2 Das Becken wird aktiv vorgekippt.
- Beim Vorkippen (Holkreuzposition) wird ruhig eingeatmet.
- 3 Das Becken wird aktiv zurückgekippt.
- Beim Zurückkippen (Rundrückenposition) wird ruhig ausgeatmet.


Das aktive Zurückkippen des Beckens bewirkt eine vermehrte Aktivität der unteren, geraden Bauchmuskulatur gegen die Gravitationskraft. Es erfordert somit einen erhöhten Kraftaufwand als das Vorkippen und daher wird beim Zurückkippen ausgeatmet.

3-5 Sätze a' 8-10 Wiederholungen



9.1

Beckenkipfung im Sitzen

 9.1	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation der Lendenwirbelsäule <p>Anregung: Zurückkippen des Beckens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewirkt eine vermehrte Aktivität der unteren, geraden Bauchmuskulatur gegen die Gravitationskraft. • Es erfordert somit einen erhöhten Kraftaufwand als das Vorkippen und daher wird beim Zurückkippen ausgeatmet. 	<p>AP EP</p>    <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3-5 Sätze a' 8-10 Wiederholungen</p>	<p>1 Aufrechter Sitz mit den Sitzbeinhöckern an der vorderen Sitzflächenkante des Stuhls. Die Arme hängen seitlich locker herab.</p> <p>2 Das Becken aktiv vorkippen (Hohlkreuzhaltung) und ruhig einatmen.</p> <p>3 Das Becken aktiv zurückkippen (Rundrückenposition) und ruhig ausatmen.</p>



9.2

Beckenkipfung im Stehen



Ablauf

Tipps

Funktion

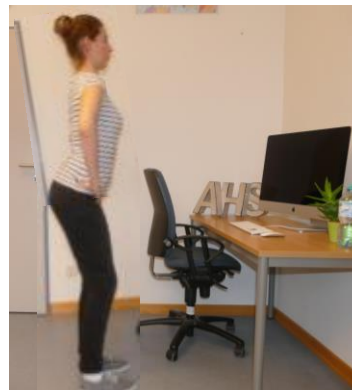
- Mobilisation des Beckens

Anregung

Zurückkippen des Beckens

- Bewirkt eine vermehrte Aktivität der unteren, geraden Bauchmuskulatur gegen die Gravitationskraft.
- Es erfordert somit einen erhöhten Kraftaufwand als das Vorkippen und daher wird beim Zurückkippen ausgeatmet.

AP
EP



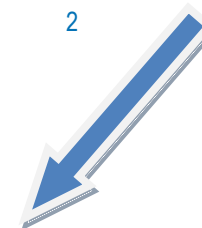
1



2



3



- 1 Die Hüfte und die Knie sind leicht gebeugt.
Die Hände an den Beckenkamm anlegen.
- 2 Das Becken aktiv vorkippen (Hohlkreuzhaltung) und ruhig einatmen.
- 3 Das Becken aktiv zurückkippen (Rundrückenposition) und ruhig ausatmen.

3-5 Sätze a' 8-10 Wiederholungen



Richtig und Falsch Beckenkipfung im Sitzen

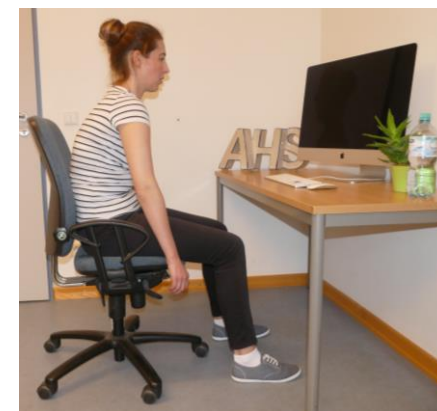
Richtig

- Bewegung wird nur aus der Lendenwirbelsäule eingeleitet



Falsch

- Bewegung erfolgt aus dem oberen Rumpf



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Caroline Richter
Titelbild	www.colourbox.de (ID#18474676); modifiziert von Jan-Holger Nahler

Video

Nummer	Urheber
9.1/9.2	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
9.1/9.2	Frank Uwe Heinze	Enjoy the Moment

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Frank Uwe Heinze		Physiotherapeut Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr/ Koblenz
Caroline Richter/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
Jan-Holger Nahler	Bauer, Sabine	AHS-Mitarbeiter und Leiterin, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz