

ÜBUNG DER WOCHE 13

WIRBELSÄULENMobilISATION UND -KRÄFTIGUNG

Fit am Arbeitsplatz ohne Gerät

Office-Syndrom?



Headache



Neck Pain



Shoulder pain







Backache



Dann hilft die Übung der Woche!






Übersicht

- **Übungskarten Woche 13**
 - **Wirbelsäulenmobilisation und - kräftigung**
 - Übung 13: Rumpfüberstreckung
 - **Videos**
 - Rumpfüberstreckung (13)
- **Quellenverzeichnis**

ÜBUNGSKARTEN WOCHE 13

Rumpfüberstreckung





- 1 Standbreite zwischen Hüft- und Schulterbreite, die Beine bleiben gestreckt. Beide Hände werden an die Taille gebracht.
- 2 Das Kinn wird zum "Doppelkinn" nach hinten gezogen.
Mit einer ruhigen und tiefen Einatmung beginnen.
- 3 Bei der ruhigen Ausatmung wird der Oberkörper in die Überstreckung geführt.
Den Grad der Überstreckung muss jeder individuell für sich festlegen.
Die Übung soll schmerzfrei durchgeführt werden.
Die Endstreckung 3-4 Atemzüge halten.
- 4 Mit der Ausatmung des 3./4. Atemzugs wieder in die Aufrichtung kommen.



Alles 4x wiederholen.



Rumpfüberstreckung

 13	Ablauf	Tipps
<p>Funktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überstreckbarkeit der Wirbelsäule • Dehnung der ventralen Rumpfmuskulatur 	<p>AP</p>  <p>1 2 3-4 EP</p> <p>3-4 Wiederholungen</p>	<p>1 Stand: Standbreite zwischen Hüft- und Schulterbreite, die Beine bleiben gestreckt.</p> <p>2 Das Kinn wird zum "Doppelkinn" nach hinten gezogen. Mit einer ruhigen und tiefen Einatmung beginnen.</p> <p>3 Bei der ruhigen Ausatmung wird der Oberkörper in die Überstreckung geführt.</p> <p>Den Grad der Überstreckung muss jeder individuell für sich festlegen. Die Endstreckung 3-4 Atemzüge halten.</p> <p>4 Mit der Ausatmung des 3./4. Atemzugs wieder in die Aufrichtung kommen.</p>



Funktionelles Zusammenspiel

Richtig		Falsch	
<ul style="list-style-type: none"> • Kopf in Verlängerung des Oberkörpers; schmerzfrei bleiben 		<p>Begründung → Kopf im Nacken = Überstreckung der Halswirbelsäule; Schwindelgefahr</p>	

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

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

Video

Nummer	Urheber
13	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

Sprecher und Musik

Videonummer	Sprecher/Komponist	Musiktitel
13	Frank Uwe Heinze	Enjoy the Moment

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Frank Uwe Heinze		Physiotherapeut Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr/ Koblenz
Mara Hammes, 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