

## Übung des Tages, 19.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): Rotation der Lendenwirbelsäule

Name ÜL: Lars Görgens

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	HKL in Schwung bringen/  Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i>  <i>Du benötigst: 1 Matte oder Teppich/Handtuch</i>
<b>Übung: Rotation der Lendenwirbelsäule</b>	Grundposition	Begib dich in die Rückenlage, die Füße sind aufgestellt, die Beine angewinkelt. Die Arme seitlich ablegen mit den Handflächen auf dem Boden. Die Schultern berühren durchgehend den Boden. Der Bauchnabel ist leicht eingezogen („On-Knopf“ drücken), die Lendenwirbelsäule soll möglichst immer den Kontakt zum Boden halten.	
<b>Füßen bleiben aufgestellt</b>	Variante 1	Die Füße aufgestellt lassen, mit 90°-Winkel im Kniegelenk die Beine geschlossen zu einer Seite drehen bis nahe zum Boden, aber ohne sie abzulegen. Dann die Beine wieder heben und zur anderen Seite nahe zum Boden führen. Ohne Pause, gut kontrolliert 5-10 Mal zu jeder Seite drehen. Danach Pause.	<i>Diese Variante ist als Vorstufe vor allem geeignet für die Leute, die Kraftprobleme haben.</i>
<b>Beine werden angehoben</b>	Variante 2	Dieselbe Übung wie oben, wobei jedoch die Beine anzuheben sind: geschlossen zu einer Seite bis nahe zum Boden führen, wieder heben und zur anderen Seite nahe zum Boden führen. Ohne Pause, gut kontrolliert 5-10 Mal zu jeder Seite drehen. Danach Pause.	
<b>Nackenvirbelsäule dreht je auf die andere Seite</b>	Variante 3	Dieselbe Übung wie Variante 2, wobei jedoch nun zusätzlich der Kopf mit der Nackenvirbelsäule jeweils auf die Gegenseite gedreht wird. Erneut ohne Pause, gut kontrolliert 5-10 Mal zu jeder Seite drehen. Danach Pause.	<i>Die Variante der Übung, mit der du am besten zu recht kommst, kannst du dreimal durchführen.</i>