

Wirbelsäulen-Training - KURSBESCHREIBUNG

In jeder Kurseinheit wird ein thematischer Schwerpunkt mit Theorie und passenden Übungen vermittelt:

Kurseinheit	Schwerpunkt
Eins	Anatomie der Wirbelsäule
Zwei	Ursachen für Rückenschmerzen
Drei	Bedeutung des Dehnens
Vier	Kräftigung
Fünf	Koordination / Gleichgewicht
Sechs	ADL / Activities of Daily Life
Sieben	Auswirkungen von Stress
Acht	Therabandübungen
Neun	Fuß- und Beinachsentraining
Zehn	Beckenboden / Zwerchfell

Ablauf

- 1) Theorie – Einführung ins Thema und Stundenschwerpunkt
- 2) Übungen
- 3) Ausklang / Entspannung

Beispielhafter Ablauf zur Ersten Kurseinheit – Schwerpunkt 1: Anatomie der Wirbelsäule

Die **Wirbelsäule**, *Columna vertebralis*, ist die **zentrale Achse** des menschlichen Körpers, an welcher Kopf, Becken sowie die Extremitäten befestigt sind. Durch sie hindurch verläuft als Teil des Zentralen Nervensystems (ZNS) das Rückenmark.

Aufbau

Die **doppelt-S-förmige** Wirbelsäule wird in fünf Segmente unterteilt:

- **Halswirbelsäule** (HWS mit 7 Wirbeln C1-C7)
 - ermöglicht Kopfdrehen und -neigen
- **Brustwirbelsäule** (BWS mit 12 Wirbeln Th1-Th12)
 - dient als Ansatz für die Rippen
- **Lendenwirbelsäule** (LWS mit 5 Wirbeln L1-L5) ermöglicht Beuge- und Streckbewegungen
- **Kreuzbein** (5 miteinander verwachsene Wirbel S1-S5)
 - unbeweglich, bildet mit Becken und Steißbein eine Einheit
- **Steißbein** (3-5 z.T. mit einander verwachsene Wirbel)
 - unbeweglich, bildet mit Becken und Kreuzbein eine Einheit

Die Wirbelsäule ist in viele Richtungen **beweglich**, v.a. die HWS, BWS und LWS (*Kreuz- und Steißbein, Os sacrum und Os coccygis sind starr*). Die Beweglichkeit ist zurückzuführen auf die nur wenige Zentimeter hohen Wirbel, die durch Bandscheiben und winzige Gelenke miteinander verbunden sind.

Die Wirbelsäule erfüllt wichtige **Funktionen**:

- **Stützfunktion:** Die WS trägt den Kopf, den Rumpf sowie das Becken und ermöglicht so eine aufrechte Körperhaltung
- **Schutzfunktion:** Die WS schützt das **Rückenmark**, das im Wirbelkanal verläuft und wichtige Nervenimpulse weiterleitet
- **Bewegungsfunktion:** Die WS ermöglicht **Beuge-, Streck-, Dreh- und Seitwärtsbewegungen**
- **Stoßdämpfung:** Die **Bandscheiben** und die natürliche Krümmung der WS federn Stöße ab, sorgen für zusätzliche **Stabilität** und schützen den Körper vor Verletzungen

Übungen

1. Rückenlage

Tiefe Bauchatmung mit Armheben



2. Seitlage

Dreh-Dehn-Lage



3. Bauchlage

Rückenkräftigung

Arme seitlich neben Körper angewinkelt

Oberkörper kurz anheben



4. Rückenlage

Bauchkräftigung

Tabletop (*optional Füße stehen lassen*)

Hände gegen Knie drücken

5. Stand

Gleichgewicht

Einbeinstand mit offenen/geschlossenen Augen