

## PROGRAMM / Kursname: PAUSEN-Programm

- ⇒ Prävention / Rehabilitation: **WIRBELSÄULENTRAINING - Haltung 1**  
⇒ Sonstiges: **für Fitte**, ohne gravierende Schäden an der Wirbelsäule

Achten Sie bitte auf ein sicheres und angenehmes Trainingsumfeld. Alle Übungen des Programms werden eigenverantwortlich durchgeführt. Es können keine Ansprüche oder Haftungen jedweder Art daraus abgeleitet werden.

24. April 2020

## Ausarbeitung für GPV 1991 e.V. / GSV 2003 e.V.

Patricia Gilbert + Roland Sensenstein für die Kurse: Wirbelsäulentraining, Halswirbelsäulentraining, Präventive Funktionsoptimierung.

Ein Programm wie **WST-Haltung 1** ist für die fitten und jüngeren Teilnehmer im Verein konzipiert. Eine gesteigerte Intensität in Kombination mit einem hohen Belastungsumfang ist typisch für die Trainingsstufe in einem Gesundheitsgesamtprogramm, deutlich abgegrenzt von den Programmen für Einsteiger und Senioren. Eine weiche Unterlage, eine Matte und ein Handtuch werden benötigt. Sie arbeiten etwa 40-50 Minuten.

**B:** Beschreibung der Übung

**K:** Korrekturen, Fehlerhinweise

**H:** Hinweise zur Ausführung und Beachtung

### ANFANGSÜBUNG



### GANZ WICHTIG

Dieses Programm bietet auch Übungen, bei denen die Schonung der Gelenke nicht im Mittelpunkt steht. Es geht um hohe gymnastische Intensität, woraus eine doch mittlere bis hohe Belastung des aktiven und passiven Bewegungsapparates resultiert.

Also nicht für Personen, mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparates, mit künstlichen Gelenken und chronischen Schmerzen.

**B:** Entspannte Rückenlage und aktive Bauchatmung. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sie sich.

**K:** Ein häufiger Fehler ist eine zu geringe Bewegung der Bauchdecke. Sie atmen tief und intensiv. Es ist keine Entspannungsübung, sondern ein Tiefenmuskeltraining.

**H:** Sie atmen konzentriert mindestens 90 Sekunden.

### ÜBUNG 1 ANFANGSPOSITION



### ENDPOSITION



**B:** Aus der Rückenlage mit angewinkelten Beinen den Oberkörper anheben und gleichzeitig die Beine in die Doppelstufenposition führen. Wieder absenken in die Anfangsposition.

**K:** Oberkörper maximal weit anheben, Doppelstufenposition korrekt einnehmen, kein Schwung.

**H:** 5x dann Pause 15 Sek. / 10x dann Pause 15 Sek. / 15x dann letzte Pause 15 Sek.

Sollten bei einzelnen Übungen Schmerzen auftreten, dann lassen Sie diese einfach weg. Sie sind für diese Art des Trainings nicht geeignet, wenn Ihnen die Rückenlage Probleme bereitet und wenn Ihnen die intensive Anspannung der Muskulatur unangenehm ist. Auch Schwindel und Übelkeit bei solchen Bauchmuskelübungen sind ein Ausschlusskriterium.

## ÜBUNG 2 ANFANGSPOSITION



## ENDPOSITION



- B:** Rückenlage, Arme gestreckt, Beine in der Doppelstufenposition. Dann das rechte Bein strecken und den linken Arm gestreckt nach hinten führen. Zurück in die Anfangsposition und dann das linke Bein und der rechte Arm.
- K:** Langsam und kontrolliert arbeiten. Kein Schwung. Die Seite, die nicht arbeitet, immer in der Fixierung belassen. Gestrecktes Bein und Arm nie ablegen.
- H:** Eine Wiederholung ist immer ein Zyklus links/rechts -rechts/links. 10 Wiederholungen. Davon 3 Durchgänge, dazwischen immer 30 Sek. Pause auch nach dem 3. Durchgang.

## ÜBUNG 3 ANFANGSPOSITION



## ENDPOSITION



- B:** Rückenlage, Beine gestreckt. Die Beine nach links und rechts im Wechsel absenken.
- K:** Kein Schwung, keine ruckartige Bewegung! Die Beine nur so weit absenken, wie es schmerzfrei geht. Die Belastung für die LWS ist hier hoch!
- H:** Links/rechts ist eine Wiederholung - davon 10, entspricht einem Durchgang. 3 Durchgänge, 15 Sek. Pause dazwischen auch am Ende.

## ÜBUNG 4 ANFANGSPOSITION



## ENDPOSITION



- B:** Aus der Anfangsposition Kopf und Oberkörper anheben, Beine in die Doppelstufenposition heben.
- K:** Wichtig ist die gleichmäßige Atmung während der Haltephase.
- H:** Endposition 30 Sek. halten, ablegen, 15 Sek. Pause. 3 Durchgänge.

**ÜBUNG 5 ANFANGSPOSITION**



**ENDPOSITION**



- B:** Rückenlage, Beine sind angestellt. Dann Po und Becken maximal hochdrücken.  
**K:** Wer die Halswirbelsäule hier unangenehm spürt, drückt das Becken weniger weit hoch.  
**H:** Zwei Varianten:  
 1. Durchgang: Po und Becken 25x hochdrücken / Pause 30 Sek. noch mal 25x / Pause 30 Sek.  
 2. Durchgang: Po und Becken hochdrücken und 30 Sek. halten / Pause 15 Sek.

**ÜBUNG 6 ANFANGSPOSITION**



**ENDPOSITION**



- B:** Aus der Bankposition (Anfangsposition) Arm und Bein gegengleich strecken.  
**K:** Nicht über die Horizontale anheben, absolut keinen Schwung holen. Langsam und kontrolliert strecken.  
**H:** Zwei Varianten:  
 1. Durchgang: Link/rechts, rechts/links im Wechsel das 15x / Pause 30 Sek.  
 2. Durchgang: Links/rechts strecken 30 Sek. halten / Pause 15 Sek. rechts/links strecken 30 Sek. halten / Aufstehen und lockern.

Jetzt eine kleine Pause machen, gerne auch etwas trinken. Wir brauchen einen bequemen Stuhl und ein Handtuch. Weiter geht es in der Sitzposition. Die Muskeln des Rumpfes werden jetzt komplex leicht gekräftigt und gelockert.

**ÜBUNG 7 ANFANGSPOSITION**

**Position 1**

**Position 2**



- B:** Absolut gerade sitzen mit dem Handtuch über Kopf. Nach links nach rechts im Wechsel drehen. Nach jeder Drehung zurück in die Anfangsposition.  
**K:** Die Spannung im Rumpf halten. Schulter so weit wie möglich drehen Der Kopf dreht mit. Der Hauptfehler ist, dass man nur nach links/rechts geht ohne das Handtuch wieder über Kopf in die Anfangsposition zu führen!  
**H:** hoch-links/hoch-rechts ist eine Wiederholung davon 10. Nur ein Durchgang.

## ÜBUNG 8 ANFANGSPOSITION

### Position 1

### Position 2



**B:** Absolut gerade sitzen mit dem Handtuch über Kopf. Nach links nach rechts im Wechsel verlagern.

**K:** Streckung im Rumpf halten und nur so weit zur Seite, wie es angenehm ist. Den Kopf locker mit bewegen.

**H:** Links/rechts ist eine Wiederholung davon 10. Nur ein Durchgang.

## ABSCHLUSS

Jetzt tief durchatmen, gerade hinsetzen, diese Position etwa eine Minute halten und dabei intensiv ein- und ausatmen. Danach alle Spannung lösen.

Sie haben es geschafft! Es kann etwas Muskelkater geben... nach dieser Trainingseinheit viel trinken...



Hat es Sie etwas angestrengt? Uns auch - aber das Wetter war herrlich und in der freien Natur macht trainieren immer doppelt so viel Spaß. Das Arbeiten an der körperlichen Leistungsfähigkeit ist oft intensiv und man muss seinen inneren Schweinehund immer wieder überwinden, aber es lohnt sich.

**Mit sportlichem Gruß in und bleiben Sie gesund!**

**Gesundheitspflege-Vereinigung 1991 e.V. / Raunheim**

Vereinshomepage: [www.gpv1991ev.de](http://www.gpv1991ev.de)

**Gesundheitssport-Vereinigung 2003 e. V. / Flörsheim**

Vereinshomepage: [www.gsv2003ev.de](http://www.gsv2003ev.de)

Auf den Homepages der Vereine finden Sie zukünftig weitere Programme. Bitte nutzen Sie diese für Ihr Training zuhause.