



Folge 4: Lendenwirbelsäule

Die Fitnessübungen der Nationalmannschaft

Die Übungen von DJB-Physiotherapeut Marco Welz verbessern bei den Judokas der Nationalmannschaft mögliche Schwachstellen und beugen Verletzungen vor. Mit dem *Judo Magazin* profitieren davon auch Breitensportler! In seiner Serie zeigt Welz je fünf Übungen für die Gelenke. Diesmal für die Lendenwirbelsäule

1

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 3

Beschreibung: *Schmerzreduktion:*

Bauchmuskeln aktivieren, dabei drückt die Lendenwirbelsäule gegen den Boden. 10-mal dynamisch, 10-20 Sekunden die Spannung halten.



2

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 3

Beschreibung: *Kräftigung:*

Füße beckenbreit aufstellen, Bauch und Po anspannen, Kopf und Arme abheben, Flasche hinten und über den Kopf übergeben.



3

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 3

Beschreibung: *Stabilität / Kräftigung:*

Seitstütz. Fuß, Becken, Schulter, Kopf sind auf einer Linie. Becken abheben, Bauchmuskeln sind aktiviert. Bein abspreizen und zurückführen.



4

Art: statisch

Zeit: 20-30 sec

Sätze: 2

Beschreibung: *Stabilität:*

Füße stehen beckenbreit, Po- und Bauchmuskulatur anspannen, Unterarmstütz.

Nase zeigt zum Boden und Spannung halten.



5

Art: dynamisch

Wiederholungen: 6-8

Sätze: 2

Beschreibung: *Faszienmobilisation:* Füße beckenbreit, Oberkörper nach vorne neigen, Handflächen auf den Boden, Knie durchgestreckt, Blick durch die Beine – die ganze Faszie ist gespannt. Dann Hände vor bis zur Liegestützposition und Füße nacheinander wieder zu den Händen (Faszie wird ausgedrückt; Übung wird „Die Raupe“ genannt).



Der Autor und das Konzept

Die Serie

analytisches 
KörperKonzept



Marco Welz ist Mitinhaber der Mannheimer Krankengymnastik-Praxis „Die Fitmacher“ und Physiotherapeut der DJB-Frauenauswahl. Der früher selbst erfolgreiche Judoka hat das Präventionsprogramm **Analytisches Körper-Konzept** entwickelt. Das auf Analyse, Therapie und Training basierende Konzept setzt er seit 2013 bei der Frauen-Nationalmannschaft ein, entsprechend seinem Credo: „Auf einem guten körperlichen Fundament können Judo-techniken noch besser umgesetzt werden.“

DJB-Physiotherapeut Marco Welz

Foto: privat