



Folge 5: Brustwirbelsäule

# 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. Diesmal für die Brustwirbelsäule

1

**Art:** dynamisch

**Wiederholungen:** 8-10

**Sätze:** 2

**Beschreibung:** *Faszienmobilisation:*

Rolle ist unter der oberen Brustwirbelsäule, Hüfte ist gestreckt und der Po aktiviert – Kinn zur Brust und aufrollen (Bauchmuskel ist aktiviert).



2

**Art:** statisch

**Zeit:** 20-25 sec

**Sätze:** 2

**Beschreibung:** *Dehnung:*

Rolle liegt längs unter der Brustwirbelsäule, der Kopf und die Arme gehen nach hinten (komplette Dehnung der vorderen Faszie).



3

**Art:** dynamisch

**Wiederholungen:** 10-12

**Sätze:** 2

**Beschreibung:**

*Mobilisation / Schmerzreduktion:*

Vierfüßler, der Rumpf ist stabil – die gesamte Wirbelsäule nach oben schieben (Katzenbuckel).



4

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung:*

Stand, Thera-Band kreuzen, die Arme gehen von vorne innen nach hinten außen (U-Haltung).

*Hinweis: Einige Leser werden es gemerkt haben – viele der Übungen in dieser Serie werden von Nationalmannschaftskämpferin Viola Wächter demonstriert. Ihr sei dafür herzlich gedankt!*



5

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung:* Stand,

Thera-Band wird von vorne innen nach hinten außen gezogen, Hand soll offen sein (Schulterblätter zusammenziehen).



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