

## WOCHE 5

### *Pilates Core: So funktionieren Deine Wirbelsäule und Deine Bandscheiben - schenke Ihnen etwas Aufmerksamkeit*

Einkaufstüten schleppen, Wasserkisten ins Auto wuchten und am Wochenende noch als Umzugshelfer einspringen? Deine Wirbelsäule und Deine Bandscheiben sind extrem belastbar und Tag für Tag für Dich im Einsatz. Damit das auch so bleibt, kannst du eine Menge tun. Heute erfährst Du, wie Deine Wirbelsäule und Deine Bandscheibe funktionieren und was Du tun kannst, damit sie lange gesund bleiben.

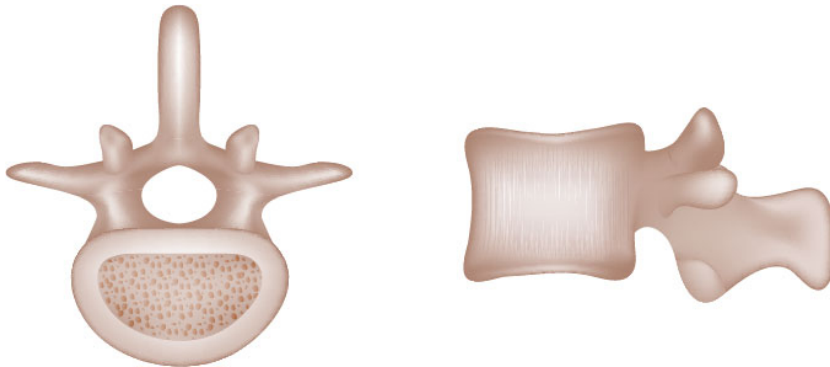
### *Was Du über Deine Wirbelsäule vielleicht noch nicht wusstest*

Deine Wirbelsäule ist nicht kerzengerade, sondern geformt wie ein S. Sie kann sich auseinanderdehnen und zusammenziehen, wie eine Sprungfeder. Dadurch ist sie sehr flexibel, kann große Belastungen abfedern und ist somit extrem belastbar und stabil. Das muss sie auch, denn sie hat jeden Tag einige Lasten zu tragen.



Deine Wirbelsäule teilt sich in verschiedene Abschnitte: Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Kreuzbein und Steißbein.

## *Ein kleines Wunder: deine Wirbelkörper*



Insgesamt haben wir 24 Wirbelkörper:

7 Wirbelkörper in der Halswirbelsäule

12 Wirbelkörper in der Brustwirbelsäule

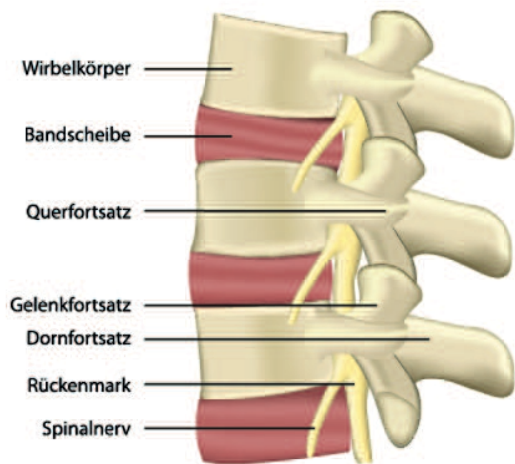
5 Wirbelkörper in der Lendenwirbelsäule

Sie werden von oben nach unten immer größer und kompakter, da auch der Druck nach unten steigt. Die Wirbelkörper in der Halswirbelsäule und der Lendenwirbelsäule sind sehr beweglich. Die Wirbel in der Brustwirbelsäule hingegen sind nur eingeschränkt beweglich.

Deine Wirbelsäule ist also Dein „Lastenträger“ und Deine Stütze und hat durch diese wichtigen Aufgaben ein bisschen Aufmerksamkeit verdient, damit Du sie nicht überlastest und Schmerzen vermeidest.

## *Dein Rückenmark übernimmt eine wichtige Aufgabe!*

An den Wirbelkörpern befinden sich die Wirbelgelenke. Sie verbinden die einzelnen Wirbel miteinander. Zusammen bilden sie den Wirbelkanal, in dem Dein Rückenmark liegt. Durch zwei seitliche Löcher führen die Nerven vom Rückenmark in Deinen Körper.

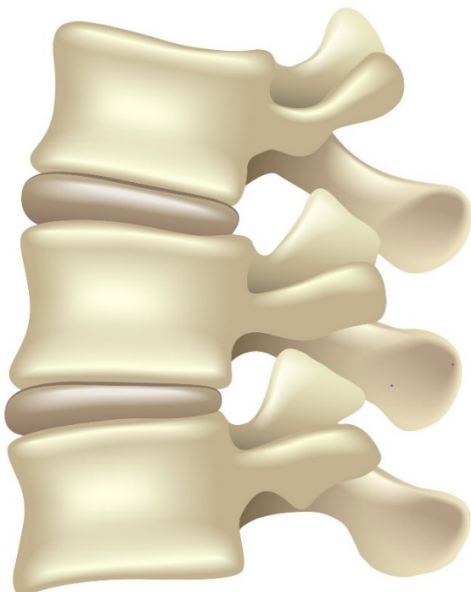


Aber wozu brauchen wir das Rückenmark eigentlich? Das Rückenmark und die Nerven sind die Verbindung zwischen Deinem Gehirn und Deinem Körper. Über diese Verbindung werden Befehle über das Gehirn an Deine Muskeln gesendet, sich zu bewegen. Umgekehrt gibt das Rückenmark Informationen und Reize aus Deinem Körper an Dein Gehirn weiter. Dort werden sie ausgewertet und verarbeitet.

Ohne dein Rückenmark kannst du dich also weder bewegen noch etwas spüren!

### *Deine Bandscheibe fängt so einiges ab!*

Zwischen zwei Wirbelkörpern liegt Deine Bandscheibe. Sie dient als Puffer und fängt somit Stöße ab. Insgesamt haben wir 23 Stück von diesen elastischen Ringen aus Knorpelfasern.



Der Kern Deiner Bandscheibe besteht zu 70-90% aus Wasser und zu 10% aus elastischen Fasern. Somit ist sie perfekt ausgestattet, um Stöße auf Deine Wirbelsäule souverän abzufangen. Wenn Du Dich ausruhst, nimmt Deine Bandscheibe Wasser auf und wird praller. Tagsüber, wenn Du Dich bewegst, wird wieder Flüssigkeit abgegeben. Es stimmt also tatsächlich, dass Du morgens etwa 2-3 Zentimeter größer bist als am Abend

## *Deine Bandscheibe freut sich über Bewegung!*

Obwohl in deiner Bandscheibe keine Blutgefäße sind, schafft sie es trotzdem, sich mit Nährstoffen zu versorgen. Belastest Du Deine Bandscheibe, wird Flüssigkeit ausgepresst, bei Entlastung wieder eingesogen. Mit Bewegung sorgst Du für den Wechsel von Be- und Entlastung und Deine Bandscheibe ist gut ernährt, elastisch und damit funktionsfähig.

Welche Übungen Deiner Wirbelsäule und Deiner Bandscheibe besonders guttun, zeige ich dir in den Praxisvideos, ich freue mich aufs Training mit dir

## *Haltungsaufbau*

- Aufrechter Stand
- Füße hüftbreit geöffnet
- Knie leicht gebeugt
- Steißbein zieht nach unten
- Schultern weit weg von den Ohren ziehen
- Brustbein aufrichten
- Kinn ranziehen
- Vorstellung. Am Hinterkopf ist ein goldener Bindfaden, der nach oben zur Decke zieht