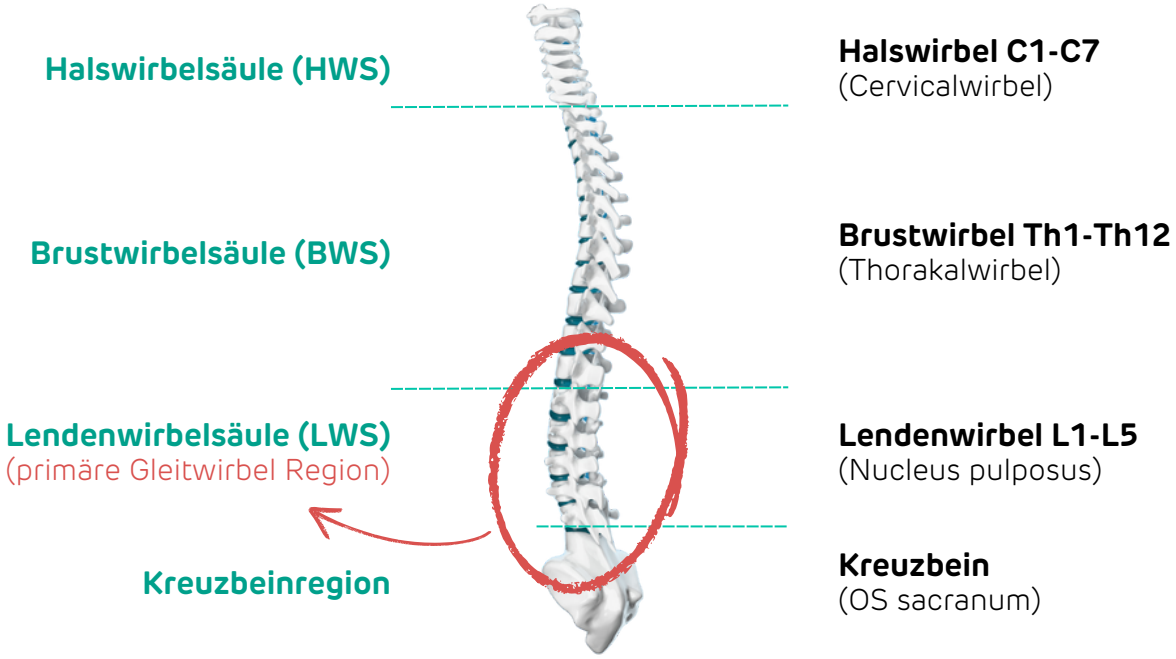
BALANCE

6 Übungen bei Gleitwirbel - für mehr Stabilität & weniger Schmerzen

Beim Wirbelgleiten verschiebt sich ein Wirbelkörper im Verhältnis zum darunterliegenden Wirbel nach vorne oder hinten. Diese Verschiebung entsteht meist durch eine Instabilität im Bereich der Wirbelsäule, etwa durch Abnutzung, angeborene Schwachstellen oder Verletzungen. Gleitwirbel-Übungen sind entscheidend, um Schmerzen zu lindern, die Stabilität der Wirbelsäule zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern.

Kurz erklärt: Anatomie der Wirbelsäule & Gleitwirbel

Wenn wir von einem Gleitwirbel sprechen, fokussieren wir uns anatomisch auf einen ganz bestimmten und besonders beanspruchten Bereich der Wirbelsäule.
Denn das auch als Wirbelgleiten bekannte Phänomen tritt besonders oft an der Lendenwirbelsäule (LWS) auf.
Sie befindet sich am unteren Rücken und besteht aus fünf kräftigen Wirbeln. Diese sind von oben nach unten mit L1 bis L5 nummeriert. Die LWS trägt die Hauptlast Deines Oberkörpers und ist enormen Kräften ausgesetzt – sei es beim Stehen, Gehen, Bücken oder Heben.



Besonders häufig wird Wirbelgleiten an den untersten Wirbeln der LWS festgestellt, also am vierten Lendenwirbel (L4), der über den fünften Lendenwirbel (L5) gleiten kann, oder am fünfte Lendenwirbel (L5) selbst, der über das Kreuzbein (S1) rutscht. Dies liegt an der dort vorherrschenden Biomechanik und den hohen Belastungen, die genau an diesen Übergängen auftreten. Der Gleitwirbel befindet sich also oft genau dort, wo Dein Rücken die meiste Stabilität und gleichzeitig Flexibilität benötigt.

Die 6 besten Übungen bei Gleitwirbel

Beckenkippen
(Wiedererlangen der Beckenbeweglichkeit)

Ausführung der Übung:

- Lege Dich auf den Rücken, Beine angewinkelt, Füße flach auf dem Boden.
- Atme ein. Beim Ausatmen kippe Dein Becken sanft, sodass Dein unterer Rücken in den Boden sinkt.
- Beim Einatmen löst Du die Spannung wieder.
- Wiederhole die Bewegung langsam und kontrolliert 10–15 Mal.

Unterarmstütz
(Körperkern-stabilisierung)

Ausführung der Übung:

- Stütze Dich auf Deine Unterarme und Knie (Anfänger) oder Füße (Fortgeschrittene).
- Spanne Bauch und Gesäß an, der Rücken bleibt gerade.
- Halte die Position 20–30 Sekunden. Mehrere Durchgänge sind möglich.

Katze-Kuh Bewegung
(Dynamische Mobilisation der Wirbelsäule)

Ausführung der Übung:

- Starte im Vierfüßlerstand, die Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften.
- Atme ein und wölbe den Rücken nach unten, hebe den Kopf leicht an („Kuh“).
- Atme aus und mache einen runden Rücken, das Kinn Richtung Brust („Katze“).
- Wiederhole den Wechsel langsam 10–15 Mal.

Supermann
(Stärkung der Rückenmuskulatur)

Ausführung der Übung:

- Lege Dich auf den Bauch, Stirn auf der Matte.
- Hebe abwechselnd den rechten Arm und das linke Bein (und umgekehrt).
- Halte kurz, dann langsam ablegen.
- Das wiederholst Du im besten Fall 8–10 Mal pro Seite.

Becken heben

(Kräftigung der Gesäß-muskulatur)

Ausführung der Übung:

- Du startest in der Rückenlage, wobei Deine Beine angewinkelt und Deine Füße hüftbreit aufgestellt sind.
- Hebe beim Ausatmen langsam Dein Becken, bis Knie, Becken und Schultern eine Linie bilden.
- Halte die Position kurz, dann senke das Becken wieder ab.
- Diese Abfolge kannst Du in 10–12 Wiederholungen ausführen.

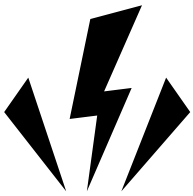
Dead Bug / Toter Käfer

(Kernstabilität, Koordi-nation und Kontrolle)

Ausführung der Übung:

- Rückenlage, Beine und Arme angewinkelt nach oben.
- Senke kontrolliert den rechten Arm und das linke Bein ab, halte den unteren Rücken fest am Boden.
- Wechsle die Seite.
- Diese Übung kannst Du mit 10–12 Wiederholungen pro Seite durchführen.

Häufige Fehler & Mythen bei Gleitwirbel-Übungen



Fehler 1: „Wenn's zieht, bringt's was"
Schmerzen sind kein Zeichen für effektives Training, sondern ein Warnsignal. Bei Gleitwirbel gilt: sanft und kontrolliert statt hart und aggressiv.

Fehler 2: „Nur Rücken trainieren reicht"
Nicht nur der Rücken, sondern vor allem die tiefen Core-Muskeln und das Becken brauchen gezielte Stabilität – z. B. durch Übungen wie Dead Bug oder Beckenkippen.

Fehler 3: „Schonung ist besser"
Zu wenig Bewegung verschlechtert die Stabilität. Besser: sanft aktiv bleiben, z. B. im Sitzen oder Liegen.

Fehler 4: „YouTube reicht schon"
Viele Online-Übungen sind nicht auf Gleitwirbel abgestimmt. Hol Dir lieber ein gezieltes Programm, das zu Deinem Befund passt oder lass Dich fachlich beraten.

Tipp:
Wissen schützt – hör auf Deinen Körper und trainiere mit Köpfchen. Dann kann Dein Rücken wirklich profitieren!

Mehr Übungen ONLINE lernen?
Entdecke unsere Kurse - bis zu 100% bezuschusst!

BALANCE 7

Yogakurs BEGINNER
für Einsteiger

Rückenkurs AKTIV
für Anfänger

Rückenkurs OFFICE
für Vielsitzer

Rückenkurs WORK
für Anpacker

Rückenkurs KRAFT
für aktive Einsteiger

www.balance7.de

BALANCE

Gesund bleiben mit Experten!

Bis zu 100 % Kostenerstattung
von Deiner Krankenkasse

Flexible Online-Kurse
für zu Hause und unterwegs

Entwickelt von Experten
aus Medizin und Spitzensport

ZERTIFIZIERT
BIS ZU 100% KRANKENKASSENZUSCHUSS
GEPRÜFT - §20 SGB V

www.balance7.de