





HÄNDE ÜBERSTRECKEN

Ausgleichsübung für
die Hände



Die normale Handhaltung ist gekrümmt und verkürzt. Wir machen aus dem Überstrecken eine einfache Fitnessübung zur Kräftigung. Hierbei beginnst du die Fingerspitzen ganz langsam zu überstrecken. Dann gehst du wieder ganz langsam zurück.



Etwa zehnmal
wiederholen,
bis du eine Art Müdig-
keit im Arm und
Unterarm spürst



DRUCK GEGEN DIE STIRN

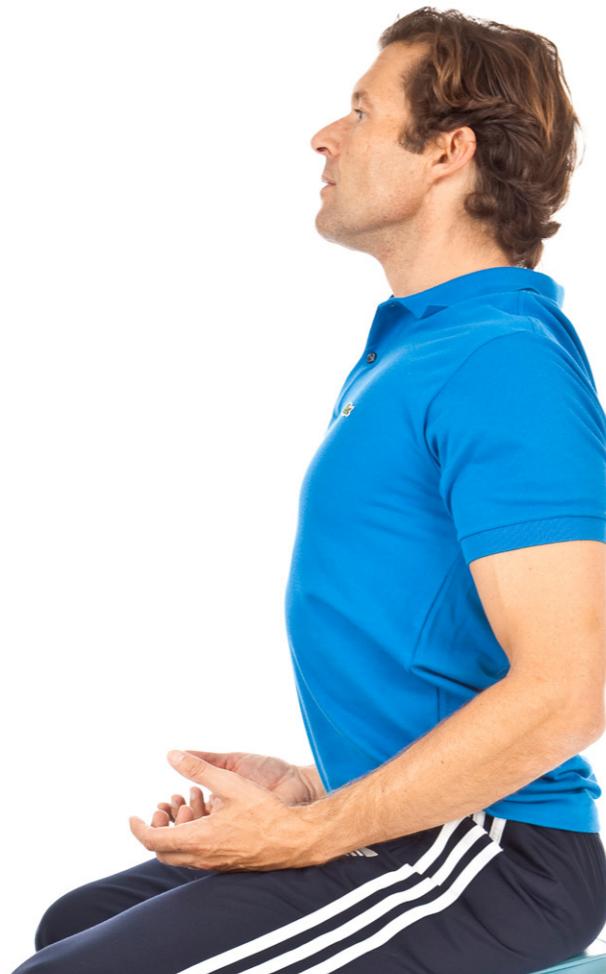
Ausgleichsübung für den
Nacken (auch in Liegeposition
im Bett möglich)



Leg die Hand auf die Stirn und bau mit der Stirn einen ganz sanften Druck gegen die Hand auf. Halte diese Spannung für fünf bis zehn Atemzüge. Damit kräftigst du die Muskeln, die deinem Kopf entscheidend mehr Stabilität geben.



Einmal
ausführen und
drei Atemzüge
lang halten



SCHULTERN VON VORN NACH HINTEN UNTEN ROLLEN

Ausgleichsübung für den Schulter-Nacken-Bereich

Roll die Schultern ganz sanft von vorne oben nach hinten unten und atme dabei in die Bewegung hinein aus. Spür das intensive Aufdehnen der Schulter-Nacken-Region. Nicht selten kommt es zu Knackgeräuschen.

Wiederhole diesen Vorgang zehn- bis zwanzigmal.



SCHULTERN STÄRKEN

Übung zur Schultergelenkstabilisierung

Leg den linken Ellbogen im 90-Grad-Winkel am Rumpf an und bau mit einer Faust einen haltenden Druck gegen die rechte Handfläche auf.

Dann wechseln wir mit der Handfläche die Seite. Jetzt gehen wir mit der rechten Handfläche auf die Außenseite der linken Faust und bauen einen Druck auf, indem wir die linke Faust nach außen drücken. Die rechte Hand unterbindet jegliche Bewegung. Der Arm bleibt fixiert.

Lasse den angewinkelten linken Arm nach unten fallen. Fixiere ihn im 90-Grad-Winkel. Die Schulter ist ganz weich und entspannt. Du gehst mit der rechten Hand auf den Unterarm und drückst mit der Hand den Ellbogen nach unten weg. Den 90-Grad-Winkel behältst du bei und erzeugst so Gegenspannung.

Drücke fünf Atemzüge lang.

Drücke zwei Atemzüge lang.

Im Anschluss wiederholst du diese drei Übungen mit der Gegenseite.



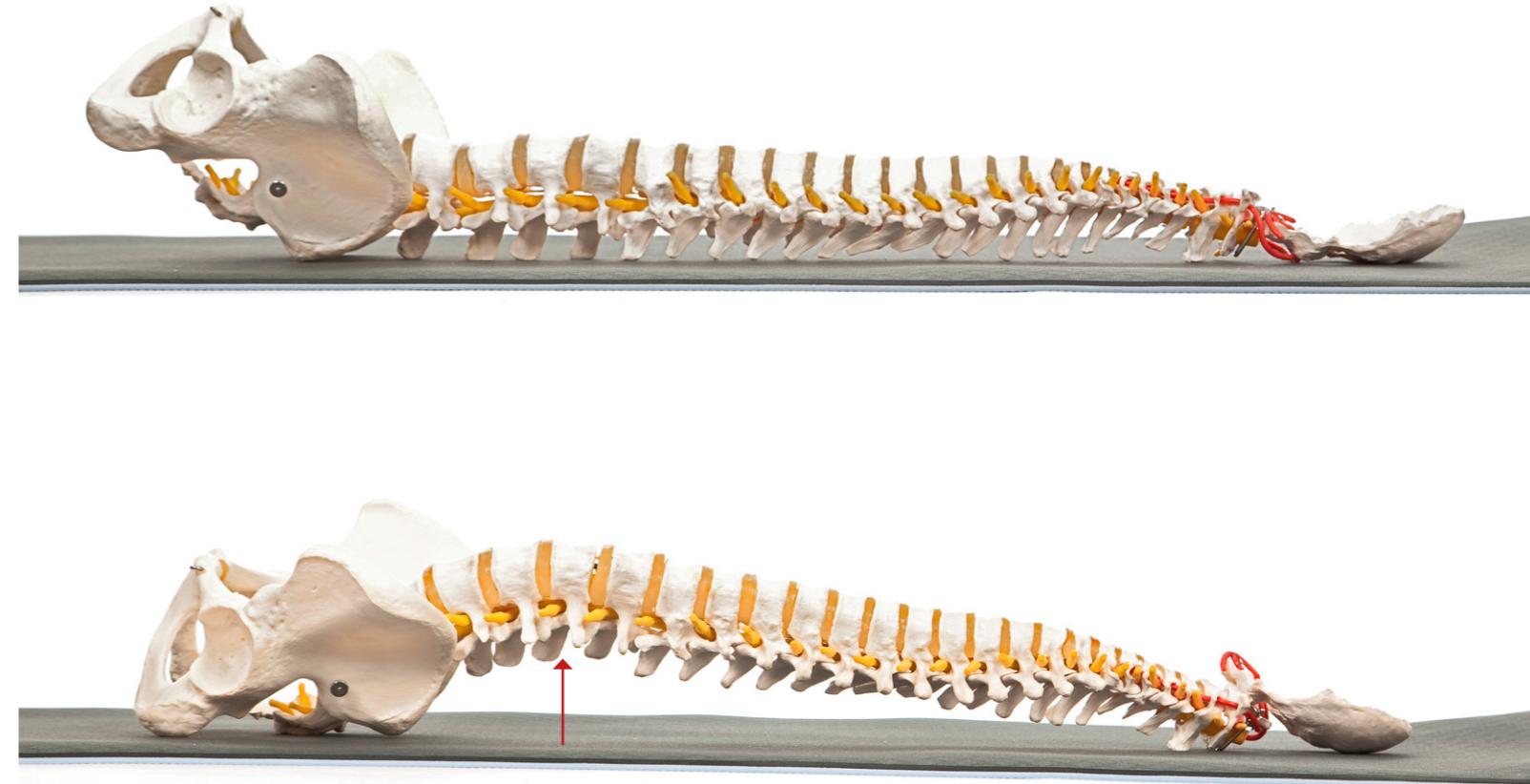
BECKENROLLEN

Übung zum Durchlockern der einzelnen Wirbelkörper



Grundposition ist die Rückenlage mit angestellten Beinen. Nun bewegen wir unser Becken in die zwei Extrempositionen: das Hohlkreuz und ein Rundrücken, bei dem die Lendenwirbelsäule fest nach unten gegen den Boden gepresst wird. Beim Einatmen ins Hohlkreuz gehen, beim Ausatmen wieder nach unten und die Lendenwirbel in den Boden pressen.

Die Bewegung findet ausschließlich im Becken statt. Dadurch, dass der Kopf locker ist, wird er automatisch mitbewegt: Beim Hohlkreuz wird er nach hinten/oben geschoben und beim Rundrücken nach unten gezogen.



Die Effektivität der Übung entsteht dadurch, dass diese Bewegung nur über das Beckenkippen durchgeführt wird. Der Rest vom Körper ist absolut entspannt. Bei verspanntem Rücken passiert es häufig, dass der Kopf nicht locker ist und sich nicht automatisch bewegt. Dann gilt: Loslassen! Man sollte nie in den Schmerz hinein arbeiten. Wenn es wehtut, die Bewegung kleiner machen.

Auf einem harten Boden ist diese Übung effektiver.



Je nach Rückenzustand kann man diese Übung zwischen einer Minute und 30 Minuten durchführen.



BECKEN AUSRICHTEN

Übung zur Vermeidung eines Beckenschiefstandes



Du legst dich entspannt auf den Rücken und hebst dabei ein Bein im 90-Grad-Winkel an. Mit der Hand fasst du den Punkt, an dem der Oberschenkelkopf in die Hüftpfanne trifft. Das ist etwas unterhalb des Gesäßmuskels.



Jetzt werden folgende Handlungen kombiniert: Du ziehst mit der Hand den Oberschenkelkopf in die Hüfte hinein, streckst zugleich das Bein nach vorne aus und legst es auf dem Boden ab. Dazu atmest du aus.

Beidseitig ausführen.



Diese Übung wiederholst du pro Seite dreimal.



BRIDGING BEIDBEINIG (FÜR ANFÄNGER)

*Übung zur Knie- und Hüftstabi-
lisierung sowie zur Kräftigung
der Beine und des Gesäßes*

 Auf dem Boden liegend die Beine aufstellen, die Hüfte vom Boden abheben, das Gesäß und den unteren Rückenstrecker anspannen. Gleichmäßig weiteratmen. In der Regel senkt sich das Becken im Verlauf der Übung immer mehr ab. Um diesem Effekt entgegenzuwirken, kombinieren wir jedes einzelne Atmen bewusst mit einem erneuten Anheben des Beckens.

 Dauer: zehn
Atemzüge



BRIDGING EINBEINIG (FÜR FORTGESCHRITTENE)

*Übung zur Knie- und Hüftstabi-
lisierung sowie zur Kräftigung
der Beine und des Gesäßes*

 Die Durchführung erfolgt wie beim beid-
beinigen Bridging, nur dass dieses Mal ein
Bein angehoben ist. Wichtig dabei: Beide Ober-
schenkel sind genau parallel, befinden sich also
auf derselben Höhe.

Beidseitig ausführen.

 Dauer: zehn
Atemzüge



ZEHENSPITZEN ANZIEHEN

Übung zur Stabilisierung
des Sprunggelenks



Die Übung, bei der die Zehenspitzen angezogen werden, kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen ausgeführt werden. Bei der Druckrichtung werden die Strukturen belastet, die normalerweise immer geschont werden.



Wiederhol die Bewegung zehnmal. Immer in das Anziehen hinein ausatmen.



SPRUNGGELENK AUSROLLEN

Übung zur Mobilisierung
des Sprunggelenks



Kreise mit den Sprunggelenken sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn. Führ die Bewegung langsam aus.



Wiederhol diese Kreise zehn- bis zwanzigmal.