

Physio @Home

Schmerzen
lindern,
Verspannungen
lösen – dein
Training
für zu Hause



Mit
30-Tage-
Übungs-
plan



VANESSA LÄMMLER
📷 muskelundverstand

Physio @Home

Schmerzen
lindern,
Verspannungen
lösen – dein
Training
für zu Hause



Mit
30-Tage-
Übungs-
plan

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Die beste Prävention sind Muckies	8
JEDE BEWEGUNG ZÄHLT	11
Körpersysteme die positiv beeinflusst werden	12
Mehr Bewegung im Alltag – so klappt’s!	14
Bevor du loslegst: allgemeine Tipps für die optimale Umsetzung	16
FOKUS RÜCKEN: WIRBEL FÜR WIRBEL SCHMERZ- FREI UND BEWEGLICH	35
Rücken-Check	36
Halswirbelsäule und Nacken	42
Brustwirbelsäule	51
Lendenwirbelsäule und Iliosakralgelenk	52
Mehr Kraft für den gesamten Rücken	53
Unterstützung für deinen Rücken – meine Top 2 Übungen für die tiefe Rumpfmuskulatur	58
FOKUS ARME: UNEINGESCHRÄNKT ALLES ERREICHEN	81
Arm-Check	82
Schultern	84
Ellbogen und Handgelenk	96



FOKUS BEINE: MIT JEDEM SCHRITT GESUND UND FIT 100

Bein-Check 102

Hüftgelenke 110

Knie 119

Füße 133

ENTSPANN DICH: EINFACHE TIPPS, UM DEINEN KÖRPER BEI DER REGENERATION ZU UNTERSTÜTZEN 135

DEIN 30 TAGE ÜBUNGSPLAN 140



Vorwort: Die beste Prävention sind Muckies

Durch meinen Beruf als Physiotherapeutin komme ich täglich mit Menschen in Berührung, die Schmerzen oder andere Beschwerden am Bewegungsapparat haben und im Alltag eingeschränkt sind – manche mehr, manche weniger. Oft ist die „Therapie“ ganz einfach: mehr Bewegung.

Sind Beschwerden spürbar, steckt meist schon ein länger laufender Prozess dahinter, denn die wenigsten Beschwerden kommen „einfach so“ über Nacht oder nach einer einmaligen „falschen“ Bewegung. Unser Körper kompensiert viel und hat diesbezüglich auch eine ganz schöne Ausdauer. Irgendwann ist diese Kapazität jedoch ausgeschöpft und er meldet sich – meist in Form von Schmerzen.

Hauptproblematik der heutigen Zeit ist neben zu wenig Bewegungsvielfalt über den Tag (oft stundenlanges Sitzen oder Stehen in derselben Position) auch das dadurch resultierende einseitige Verhältnis der Muskulatur. Das bedeutet, dass im Alltag meist immer wieder dieselben Muckies aktiv sind, während andere so gut wie nie zum Einsatz kommen. Ein typisches Beispiel: Beim nach vorne geneigten Arbeiten kommt die Rückenmuskulatur viel zu kurz. Wenn in der Freizeit dann kein entsprechender Ausgleich stattfindet, stehen die Chancen recht hoch, dass sich das ein oder andere Wehwechen zeigen wird.

Muskulatur stützt, führt und bewegt unseren Körper, daher ist es auch die einzige und wirklich langfristige Lösung, genau über diese zu arbeiten.

In diesem Buch findest du ein großes Übungsangebot für alle Bereiche deines Körpers unter Berücksichtigung meiner Erfahrungswerte aus der Praxis – unkompliziert, ohne teures Equipment und vor allem alltagstauglich.

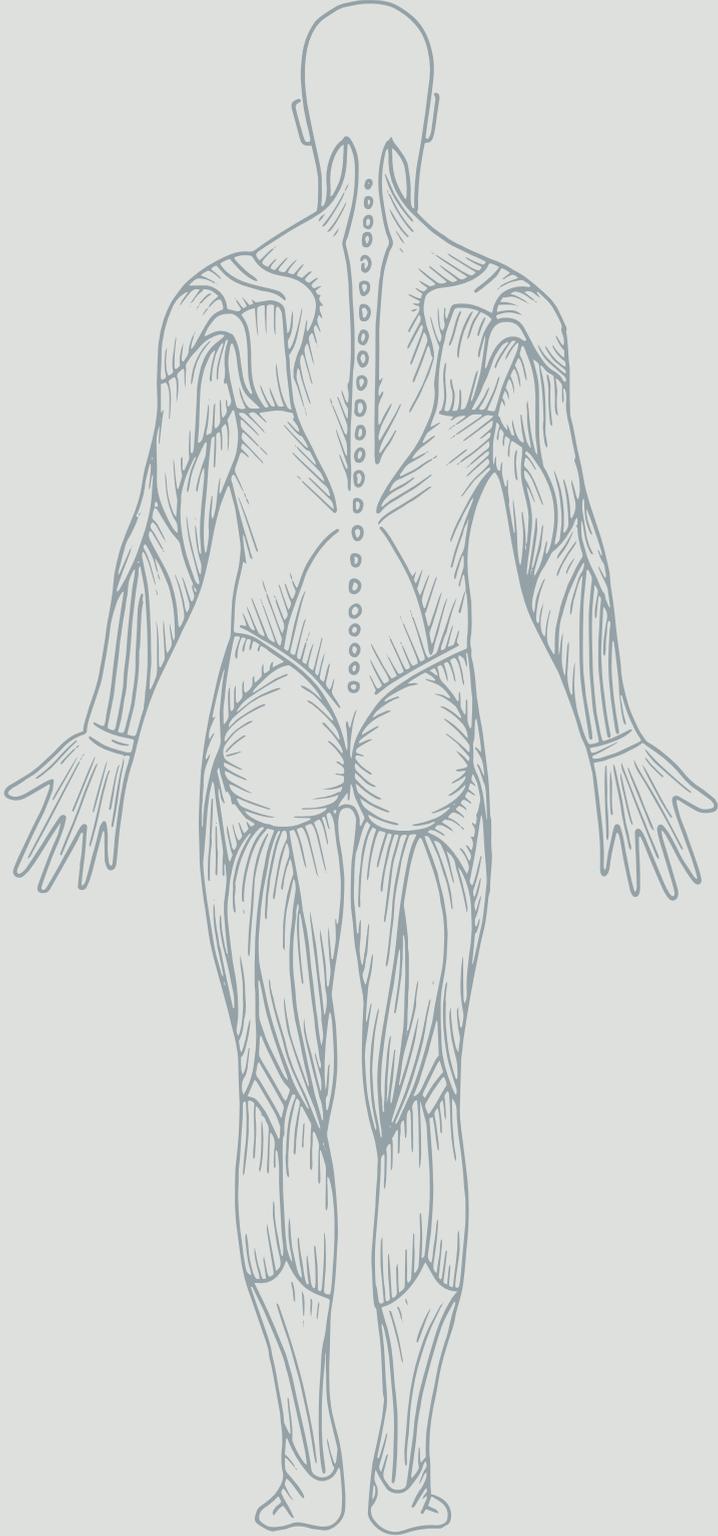
Dieses Buch soll dich im Alltag unterstützen, als Nachschlagewerk bei Beschwerden dienen und natürlich präventiv zum Einsatz kommen, um diese möglichst zu vermeiden!
#vorsorgeistbesseralsnachsorge

Mit dem integrierten 30-Tage-Übungsplan, den du variabel Monat für Monat, Jahr für Jahr, variieren und an deine aktuellen Beschwerden anpassen kannst, schaffst du dir den Grundstein für eine neue, gesunde Routine – nicht nur zum Jahreswechsel, sondern zu jederzeit.

Ich hoffe, ich kann auch dich zu einem aktiveren Alltag bewegen.

Ganz viel Spaß bei der Umsetzung und Freude mit meinem Buch!

Liebe Grüße,
Vanessa





Jede Bewegung zählt

Ein leider immer noch häufiger und irrtümlich verbreiteter Motivationskiller: „Ein bisschen Bewegung bringt’s nicht.“ – Stimmt nicht!

Es muss nicht immer ein ausgiebiges und langes Workout sein, auch kleine Bewegungseinheiten über den Tag verteilt helfen dir, gesund, schmerzfrei und beweglich zu bleiben.

Das Sitz-Bewegungs-Verhältnis eines Büroathleten

Der durchschnittliche Arbeitsalltag in einem Bürojob sieht meist wie folgt aus: Man sitzt in der Regel für 8–10 Stunden am Schreibtisch, wozu dann eventuell auch noch ein langer ebenfalls sitzender Arbeitsweg hinzukommt. Der Feierabend wird dann oftmals sitzend oder liegend auf dem Sofa genossen. Wer sich doch noch hochraffen kann, schafft noch eine Sporteinheit zwischen 30 und 60 Minuten.

Man muss nicht gut rechnen können, um zu erkennen: Das Verhältnis von Bewegung zu Sitzen ist dabei miserabel.

Bei einem einseitigen und langen (Arbeits-)Tag ist eine Sporteinheit am Abend toll, mehr Bewegungsvariation über den Tag verteilt hat aber einen größeren gesundheitlichen Vorteil.

Dabei gilt jedoch wie immer: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Ideal wäre folgendes Sitz-Bewegungs-Verhältnis:

- 8–10 Stunden Arbeitszeit, dabei viele verschiedene Sitz- und Stehpositionen, regelmäßige Gehpausen, Übungen zwischendurch, aktive Pause
- 30–60 Minuten sportliche Aktivität vor oder nach der Arbeit
- Feierabend auf der Couch: verschiedene Positionen, z. B. auf dem Bauch liegen, auf dem Boden sitzen, regelmäßig die Seite wechseln, nach hinten strecken, etc. oder noch besser: ein Abendspaziergang, z. B. mit einem Podcast als Unterhaltung.

Eine „schlechte“ (Sitz-)Position ist nicht das Problem, sondern die Dauer in derselben.

Die perfekte Sitzposition gibt es nicht, jede einseitige Bewegung ist auf Dauer schlecht.

Versuche so viel Bewegungsvariation wie möglich in deinen Alltag zu integrieren, dabei ist es egal, wenn du auch mal in einen Rundrücken fällst, dein Nacken nicht in „optimaler“ Position zum Bildschirm steht oder deine Beine im „falschen“ Winkel zur Sitzfläche aufgestellt sind.

EINFACHE ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Ganz egal, ob im Büro, in der Schule, dem Kindergarten, der Küche oder auf der Baustelle, diese einfachen Übungen können überall und zu jeder Zeit durchgeführt werden.

1. Hüfte kreisen:

Mit dieser Übung werden dein unterer Rücken, dein Iliosakralgelenk und deine Hüften mobilisiert.

- Stelle dich hüftbreit auf, richte deine Wirbelsäule auf und stütze deine Hände rechts und links auf deinem Becken ab.
- Nun kreise mit deiner Hüfte nach rechts und links.
- Führe die Kreisbewegungen in einem möglichst großen Bogen aus.
- Wiederhole diese Übung 10× je Richtung.

2. Vom Fersen- in den Zehenstand:

So kannst du deine komplette Beinmuskulatur aktivieren, dein Gefäßsystem unterstützen und gleichzeitig dein Gleichgewicht schulen:

- Ziehe wenn möglich deine Schuhe aus und stelle dich im Anschluss hüftbreit auf.
- Verteile dabei dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße und strecke deine Wirbelsäule in Verlängerung nach oben.
- Stütze deine Hände rechts und links auf deinem Becken ab und ziehe deinen Bauchnabel sanft in Richtung Wirbelsäule um deinen Rumpf zu stabilisieren.
- Rolle nun von den Fersen über die Außenkanten nach vorne bis auf den gesamten vorderen Ballen ab und hebe die Fersen von der Unterlage, sodass du in einen Zehenstand kommst.
- Bewege dich im Anschluss wieder über die Außenkanten zurück auf die Fersen und hebe deine Vorfüße dabei ab, sodass du in einen Fersenstand kommst.
- Zur Sicherheit empfehle ich dir die Übung in der Nähe einer Wand oder eines Stuhls durchzuführen, um dich bei Bedarf festhalten zu können.
- Wiederhole diese Übung 10×.

3. Schultern kreisen:

Die Übung dient dazu deinen Schultergürtel und deine Brustwirbelsäule zu mobilisieren.

- Komme in einen hüftbreiten Stand, deine Knie sind dabei minimal gebeugt und deine Wirbelsäule ist aufgerichtet.
- Kreise nun mit deinen Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten.
- Führe die Kreisbewegung so groß wie möglich aus und beziehe deine Schulterblätter mit ein: Kreisbewegung nach hinten – deine Schulterblätter ziehen ebenfalls nach hinten in Richtung Wirbelsäule, Kreisbewegung nach vorne – deine Schulterblätter ziehen ebenfalls nach vorne und entfernen sich von der Wirbelsäule.
- Wiederhole diese Übung 10 × je Richtung.

4. Armschwung:

Mit dieser Übung werden deine Schultergürtel mobilisiert, deine Brustmuskulatur gedehnt und deine Wirbelsäule gestreckt.

- Komme in einen hüftbreiten Stand, deine Knie sind minimal gebeugt und deine Wirbelsäule ist aufgerichtet.
- Ziehe deinen Bauchnabel sanft nach innen in Richtung Wirbelsäule, um deinen Rumpf zu stabilisieren.
- Deine Arme hängen zu Beginn locker neben deinem Körper.
- Kreuze deine Arme mit Schwung vor deiner Brust, deine Handflächen zeigen dabei nach unten. Bewege sie im Anschluss über die Seite nach hinten und drehe deine Handflächen dabei nach oben.
- Ziehe bei der Armbewegung nach hinten verstärkend deine Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und öffne deine Brust.
- Wechsle die Armseite, welche oben kreuzt, nach jeder Wiederholung.
- Wiederhole diese Übung 10× je Seite.

5. Ganzkörper-Stretch:

Mobilisiere und strecke mit dieser Übung deinen gesamten Körper.

- Komme in einen hüftbreiten Stand, deine Knie sind dabei minimal gebeugt.
- Lege deine Hände an die Innen- und Außenseite eines Oberschenkels und gleite soweit wie möglich nach unten in Richtung Sprunggelenk.
- Gleite nun zurück bis ans obere Ende des Oberschenkels, löse deine Hände und strecke deine Arme so weit wie möglich nach oben und weiter nach hinten.
- Achte dabei auf einen stabilen Rumpf, indem du deinen Bauchnabel sanft nach innen ziehst. Das verhindert, dass du zu stark in ein Hohlkreuz kommst.
- Wiederhole diese Übung 10× je Seite.

Mehr Bewegung im Alltag

Mehr Bewegung in unseren oft so vollen Tag zu integrieren ist für viele eine große Herausforderung. Ich habe einige Tipps und Inspirationen, wie dir das dennoch gut gelingen kann.

Da unser Körper von Natur aus auf Energiesparmodus eingestellt ist, wenn ihm das möglich ist, kann es ganz schön „anstrengend“ sein, seinen Allerwertesten in Bewegung versetzt zu bekommen. Das kennen wir alle, oder? Der erste Schritt ist dabei wie so oft der schwerste. Wenn man aber einmal im Bewegungsmodus ist, läuft es fast schon von allein.

Also Startschuss setzen, sich den 30-Tage-Übungsplan schnappen und los!

Übrigens sind Situationen oder Lebensphasen, in denen es mal nicht so klappt, ganz normal! Es gibt Tage, an denen man keine Lust, keine Zeit oder andere Prioritäten hat – neuer Tag, neuer Start!

Physio-Tipps für mehr Bewegung

1. Habe einen Plan:

Wenn du sportlich aktiv werden möchtest, aber nicht weißt, was du eigentlich machen sollst, klappt es mit der Umsetzung sehr wahrscheinlich nicht. Nimm dir am Vortag, einmal in der Woche oder im Monat Zeit und überlege dir, was du wann schaffen kannst. So musst du nicht lange überlegen und bis der innere Schweinehund was bemerkt, bist du schon voll im Einsatz.

2. Wähle ein passendes Zeitfenster:

Das beste Beispiel für ein festes Zeitfenster, das sich im Alltag fast jeder einrichtet: das regelmäßige Zähneputzen morgens und abends. Feste Zeitfenster können helfen etwas regelmäßig in den

Alltag zu integrieren. Auch Bewegung sollte so ein fester Bestandteil deines Alltages werden!

Zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen, in der Mittagspause, abends vor oder nach dem Abendessen, ...

3. Setze Prioritäten:

Es gibt Prioritäten, die lassen sich nicht verschieben, aber auch andere, die durchaus nach hinten gestellt werden können. Bestimmt findest auch du Aufgaben, die abgegeben werden können oder auf der Prioritäten-Liste in Zukunft hinter deiner Gesundheit und Bewegung stehen.

4. Wähle für dich passende Übungen:

Ein wichtiger Faktor, um langfristig und motiviert bei der Sache zu bleiben, ist die für dich passende Übungsauswahl. Täglich mit Übungen konfrontiert zu werden, die nicht funktionieren, lassen die Motivation schnell wieder verschwinden und auch Übungen, die dich langweilen und nicht fordern, sollten ausgetauscht werden. Wähle die für dich passenden Übungen aus und lasse dich dabei nicht von anderen verunsichern. Jeder fängt mal an.

5. Erkenne Zeitfresser und finde Lösungen:

In der heutigen Zeit ist bei vielen das Smartphone auf Platz 1 der unnötigen Zeitfresser – auch bei mir ist das leider so. Die Ausrede „keine Zeit für Sport“ zählt daher ab heute nicht mehr.

Meine Lösung: Fixe Handyzeiten planen (z. B. wenn die Kleinen schlummern), eine maximale Bildschirmzeit einstellen, an die mich mein Handy bei Bedarf erinnert. Auch gute Planung spart Zeit:

Ich plane die Woche in Bezug auf Einkaufen und Essen vor, somit spare ich viel Zeit beim Einkauf, in der Küche und auch dazwischen, weil ich nicht überlegen muss, was es zu Essen geben soll.

6. Definiere ein realistisches Ziel:

Die eine hat das Ziel, 10 Kniebeugen zu schaffen, während der andere schmerzfrei die Treppen gehen können möchte. Ziele können dir helfen motiviert zu bleiben, sollten dabei aber vor allem realistisch und nicht zu groß gestapelt sein.

Die Formulierung nach SMART kann dabei hilfreich sein:

- **S** = Spezifisch (dein Ziel sollte so präzise wie möglich definiert sein)
- **M** = Messbar (deine Fortschritte sollten messbar sein)
- **A** = Attraktiv (dein Ziel sollte für dich attraktiv, also erstrebenswert sein)
- **R** = Realistisch (setze realistische und erreichbare (Zwischen-) Ziele)
- **T** = Terminiert (setze dir ein fixes Datum an dem du dein (Zwischen-)Ziel erreicht haben möchtest)

6. Kombiniere Aufgaben:

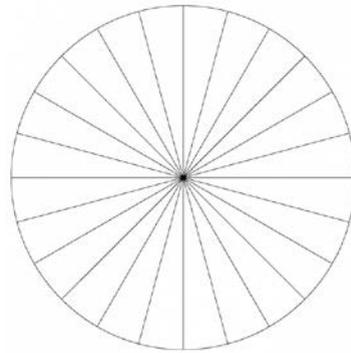
Manche Tage sind voll und seit ich Mama bin auch deutlich unvorhersehbarer, als ich es mir vorgestellt habe. Da kann es hilfreich sein, gewisse Aufgaben oder Erledigungen mit Bewegung zu kombinieren. Zum Beispiel ein Telefonat mit einem Spaziergang kombinieren, das Übungsprogramm mit einem Parcours für die Kids ergänzen, Mails auf dem Ergometer beantworten, kleinere Einkäufe und Erledigungen zu Fuß bewältigen, ...

7. Nutze einen Fitness-Tracker:

Diese kleinen Helferlein können bei der einen für Motivation sorgen, andere rutschen dadurch in ein ungesundes und fast zwanghaftes Verhalten. Überlege dir daher bitte nach individuellem Empfinden, ob so eine Anschaffung für dich auch wirklich sinnvoll ist.

8. Denke auch an Alltagsbewegung:

Für viele zählt nur das „richtige“ Training, dabei bietet auch der Alltag viele Möglichkeiten, den Körper aktiv zu halten. Schritte sammeln, Spazieren gehen oder wie auch immer man es nennen mag – Gehen und Laufen bietet viele Vorteile. Außerdem weiß wahrscheinlich mittlerweile auch jeder, dass die Treppe der Rolltreppe oder dem Fahrstuhl, und das Fahrrad oder der Gang zu Fuß dem Auto und den Öffis vorgezogen werden sollte. Auch im Haushalt, bei der Gartenarbeit oder der Kinderbetreuung kann man sich bewegen – alles zählt!



Jeder hat dieselben 24 Stunden am Tag zur Verfügung, die Nutzung dieser Zeit ist jedoch so unterschiedlich, wie jeder einzelne von uns.

In diesem Kreisdiagramm kannst du eintragen wie viele Stunden du für was am Tag „aufbrauchst“, 1 Feld entspricht dabei einer Stunde. Mir hilft das sehr, wenn ich mal wieder gefühlt für nichts Zeit habe, um meine Tage besser zu strukturieren und „Freizeiten“ (auch für Sport und Bewegung) zu schaffen. Mich persönlich schockiert dabei zum Beispiel immer wieder meine Bildschirmzeit am Handy – wie sieht es bei dir aus?

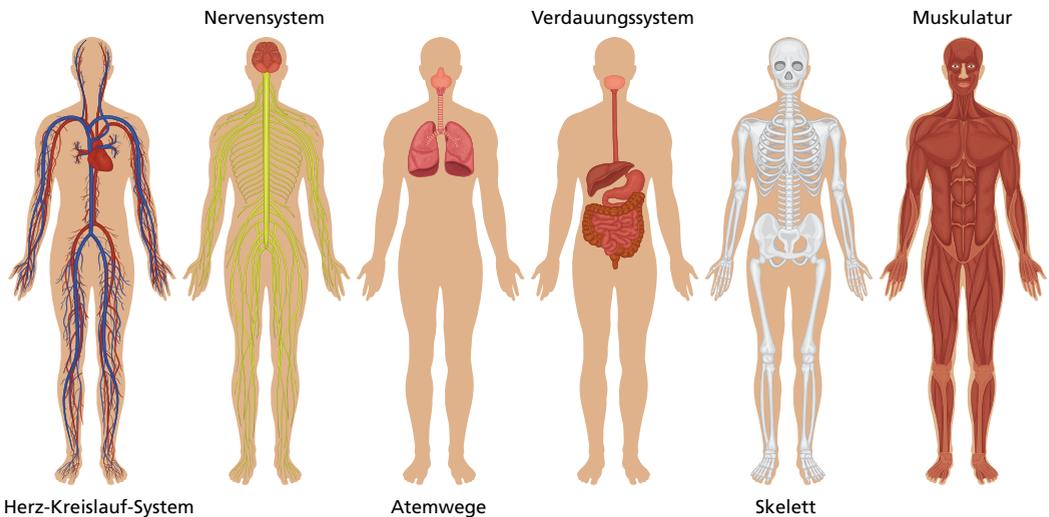
9. Motiviere dich mit deiner Lieblingsmusik

Einer der effektivsten Motivations-Booster ist Musik. Es gibt mittlerweile auch tolle Möglichkeiten sich seine eigene Playlist zu erstellen, somit kommt die Motivation mit nur wenigen Klicks.

KÖRPERSYSTEME POSITIV BEEINFLUSSEN

Bewegung ist nicht nur essenziell für deine physische Gesundheit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf deinen gesamten Organismus:

- Dein **Gehirn** wird leistungsfähiger und du kannst dich besser konzentrieren.
- Dein **Immunsystem** wird gestärkt und du wirst somit weniger anfällig für Erkrankungen.
- Dein **Herz** wird stärker und dein Körper somit besser durchblutet.
- Deine **Lunge** wird besser belüftet und deine Ausdauer verbessert sich.
- Deine **Gefäße** werden stärker und besser durch die umliegende Muskulatur unterstützt.
- Dein **Stoffwechsel** wird angeregt und verbessert sich.
- Deine **Stresshormone** werden abgebaut und dein Stresslevel somit reduziert.
- **Glückshormone** werden ausgeschüttet, du fühlst dich besser.
- Dein **Darm** wird angeregt und sorgt dadurch für eine bessere und regelmäßige Verdauung.
- Deine **Gelenke** werden entlastet, besser geführt und stabilisiert.
- Deine **Gelenkknorpel** und **Bandscheiben** werden besser ernährt.
- Deine **Bänder** und **Sehnen** bleiben „elastisch“ und sind dadurch weniger anfällig für Verletzungen.
- Deine **Knochen** werden gestärkt, die Knochendichte nimmt zu.
- Deine **Muskelkraft** verbessert sich.
- Dein **Energieumsatz** steigt, auch in Ruhe.
- Deine **Haltung** verbessert sich.
- Dein **Körpergewicht** passt sich entsprechend an. (Ernährung ebenfalls ausschlaggebend)
- Dein **Blutdruck** und dein Ruhepuls sinkt.
- Dein **Schlaf** verbessert sich und du kannst besser einschlafen und durchschlafen.
- Dein **Blutzuckerspiegel** sinkt.
- Dein kompletter **Bewegungsapparat** wird stärker und leistungsfähiger.



Alle deine Körpersysteme werden durch Bewegung und Training positiv beeinflusst: dein Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem inkl. Psyche, deine Organe inkl. all ihrer Funktionen und dein kompletter Bewegungsapparat.

Bewegung als Präventionsmaßnahme

Bewegung und Sport unterstützen präventiv die häufigsten Erkrankungen unserer heutigen Gesellschaft wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörung, Tumorerkrankungen, Übergewicht, Depression und Alzheimer Demenz. Auch der Großteil von Beschwerden und Schmerzen am Bewegungsapparat kann dadurch verhindert werden. Du profitierst also nicht nur von einer möglich längeren Lebensdauer, sondern auch von einer deutlich besseren Lebensqualität!

- Die Bildung von **Nervenzellen** wird angeregt.
- **Heißhunger** wird verringert.
- Deine **Beweglichkeit** verbessert sich.

Bevor du nun loslegst, hier noch meine ultimative Checkliste für die optimale Umsetzung:

■ Trainiere wenn möglich barfuß.

Die meisten Füße kommen im Alltag leider viel zu wenig mit dem Boden direkt in Kontakt, daher gönne deinen Füßen während den Übungen gerne etwas Freiheit. Das ist nicht nur super für die muskulären und knöchernen Strukturen, welche so mehr Platz haben und auch deutlich besser arbeiten können, sondern auch für die Rezeptoren in deinen Fußsohlen. Diese leiten verschiedene Reize wie Temperatur, Untergrundbeschaffenheit u. v. m. weiter. Das alles führt dazu, dass das Verletzungsrisiko deutlich geringer ist und auch Fußfehlstellungen vorgebeugt werden können.

Falls es nicht möglich ist barfuß zu trainieren, gibt es mittlerweile auch ein immer größer werdendes Angebot an Barfuß-Schuhen.

■ Achte auf einen rutschfesten Untergrund.

Es gibt zwar durchaus Übungen, die davon profitieren, wenn es rutschiger und instabiler wird, aber hier geht es primär um deine Sicherheit.

Wähle eine rutschfeste Matte oder (falls du nicht barfuß trainierst) Schuhe mit einer entsprechenden Sohle.

Bei manchen Übungen ist es auch sinnvoll, zuerst einen gesicherten „Probedurchlauf“ auszuführen, alles auszutesten und so zu verhindern, dass man im schlimmsten Fall eine verletzungsbedingte Zwangspause einlegen muss.

■ Trage bequeme Kleidung, die nicht einschneidet.

Dadurch wird die Bewegung und die Übung nicht von der Kleidung limitiert, deine Gefäße (vor allem Venen und Lymphe) werden nicht bei ihrer Arbeit gestört oder sogar abgeklemt und auch deine Atmung kann uneingeschränkt fließen.

■ Trainiere, wenn möglich vor einem Spiegel.

Falls du keinen Spiegel zur Hand hast, kannst du auch versuchen, dich im Fenster zu spiegeln. Ich empfehle gerade zu Beginn der „Sportlerkarriere“, sich im Spiegel zu kontrollieren, um ein gewisses Körpergefühl zu erlernen und mögliche Ausweichbewegungen zu erkennen und zu beheben.

■ Trainiere an oder mit der frischen Luft.

Sollte es nicht möglich sein, deine Bewegung nach draußen zu verlagern, kannst du alternativ auch die Fenster öffnen und dir so deinen Frische-Luft-Kick ins Zimmer holen.

Frische Luft versorgt deinen Körper mit mehr Sauerstoff. Dein Gehirn wird so leistungsfähiger, du kannst dich besser konzentrieren, deine Schleimhäute werden angeregt und somit auch dein Immunsystem aktiviert. Außerdem schüttet dein Körper an der frischen Luft mehr Glückshormone aus und auch dein Vitamin-D-Spiegel kann bei Kontakt mit Sonnenlicht auf deiner Haut angekurbelt werden.

Jede Bewegung zählt

■ **Trage Kleidung, in der du dich wohlfühlst.**

Das kurbelt nicht nur dein Selbstwertgefühl an, sondern auch deine Motivation. Wenn man sich wohlfühlt, geht es einem rundum besser, ganz egal ob es „nur“ zum Einkaufen oder eben auch zum Sporteln ist.

■ **Nutze dein individuell mögliches Bewegungsausmaß.**

Es ist ganz normal, dass es sehr bewegliche Menschen gibt, auf der anderen Seite auch sehr unbewegliche, und eben alles dazwischen. Auch wenn viele meinen, sie müssen zum Beispiel mit den Fingerspitzen in der Vorneige bis zum Boden kommen, ist dem nicht so – das ist auch kein Indikator für ein Maß an Gesundheit. Nutze dein mögliches Bewegungsausmaß, welches sich von Mal zu Mal auch anpassen und verändern kann. Wer sich kraftvoll in eine gewisse Position zwingt, wird schnell merken, dass das oft mit einer verkrampften Muskulatur endet und somit das Bewegungsausmaß möglicherweise sogar erstmal noch weiter reduziert wird.

■ **Kläre vorab mögliche Limitationen ab.**

Da bestimmt die ein oder andere bereits eine kurze oder auch längere Krankheitsgeschichte hinter sich hat, ist es wichtig, vorab mit den betreuenden Fachleuten abzuklären, ob es im Bereich Training etwas zu berücksichtigen gibt. Seien es Bewegungs-limitationen nach gewissen Operationen, anatomische Veränderungen o.ä.

■ **Stoppe bei starken oder unbekanntem Schmerzen.**

Damit meine ich kein leichtes Ziehen oder die typischen Rückenschmerzen, die sich hin und wieder melden, sondern Schmerzen, die plötzlich eintreten und die dir so unbekannt sind.

Dann heißt es ab zum Arzt und abklären lassen, was dahintersteckt. Schonung ist meist die falsche Methode und sogar kontraproduktiv.

■ **Achte auf deine Atmung.**

Am allerwichtigsten ist es, dass die Atmung während der Übungsausführung nicht angehalten wird.

Du findest bei den Übungen Angaben zur Atmung, manchmal ist es aber (gerade zu Beginn) noch nicht so einfach mit der Umsetzung, denke dann an den ersten Satz und versuche die Atmung nicht anzuhalten oder zu pressen. Der Rest kommt nach einer gewissen Zeit ganz von allein. Zerbreche dir also nicht unnötig den Kopf, bei dieser moderaten Übungsauswahl ist es kein Problem, wenn die Atmung nicht immer optimal angepasst ist.

Die „richtige“ Atmung

Bei kräftigenden Übungen sollte folgendes beachtet werden:

Anspannung oder Anstrengung = Ausatmung
Entspannung oder Entlastung = Einatmung

Diese Atmung bewirkt folgendes:

1. Du übst weniger Druck auf dein Herz-Kreislaufsystem aus.
2. Du bist stabiler, da deine Atem-Hilfsmuskulatur (dein Rumpf) aktiv ist und unterstützt.
3. Die im Muskel anfallenden „Abfallstoffe“ werden besser abtransportiert.

Bei mobilisierenden und dehnenden Übungen kann zusätzlich die sich verändernde Rippenstellung während der Atmung genutzt werden. Bei der Einatmung heben sich deine Rippen und weiten deinen Brustkorb, somit können gewisse Dehnzüge verstärkt werden, daher kann es bei dieser Art von Übungen zu Abweichungen kommen.

Außerdem kannst du bei einer „Blockade“ versuchen in genau diesen Bereich zu atmen (ja, man kann den Atem lenken), oft kann das helfen, dieses blockierte Gefühl zu lösen.

Bevor du loslegst

Die Übungen sind in 3 verschiedene Schwerpunkte unterteilt und durchnummeriert.

S = Sofort-Hilfe

B = mehr Beweglichkeit

K = mehr Kraft

Daher findest du bei jeder Übung zur besseren Orientierung ein Kürzel, das aus einem der genannten Buchstaben und einer Zahl (der fortlaufenden themenspezifischen Übungsnummer) besteht.

Keine Angst vor falscher Bewegung.

Leider gibt es viele verunsicherte Menschen, die regelrecht Angst davor haben, sich zu bewegen.

Oft aufgrund schmerzhafter Erfahrungen in Kombination mit falscher Kommunikation. Daher ist es wichtig nach so einer Erfahrung, neben der Therapie an sich, mit den Fachleuten auch über das weitere Vorgehen bzw. den Alltag nach der Therapie zu sprechen, um eine angstbedingte Schonhaltung und dadurch ein mögliches Wiederkehren der Symptome zu vermeiden.

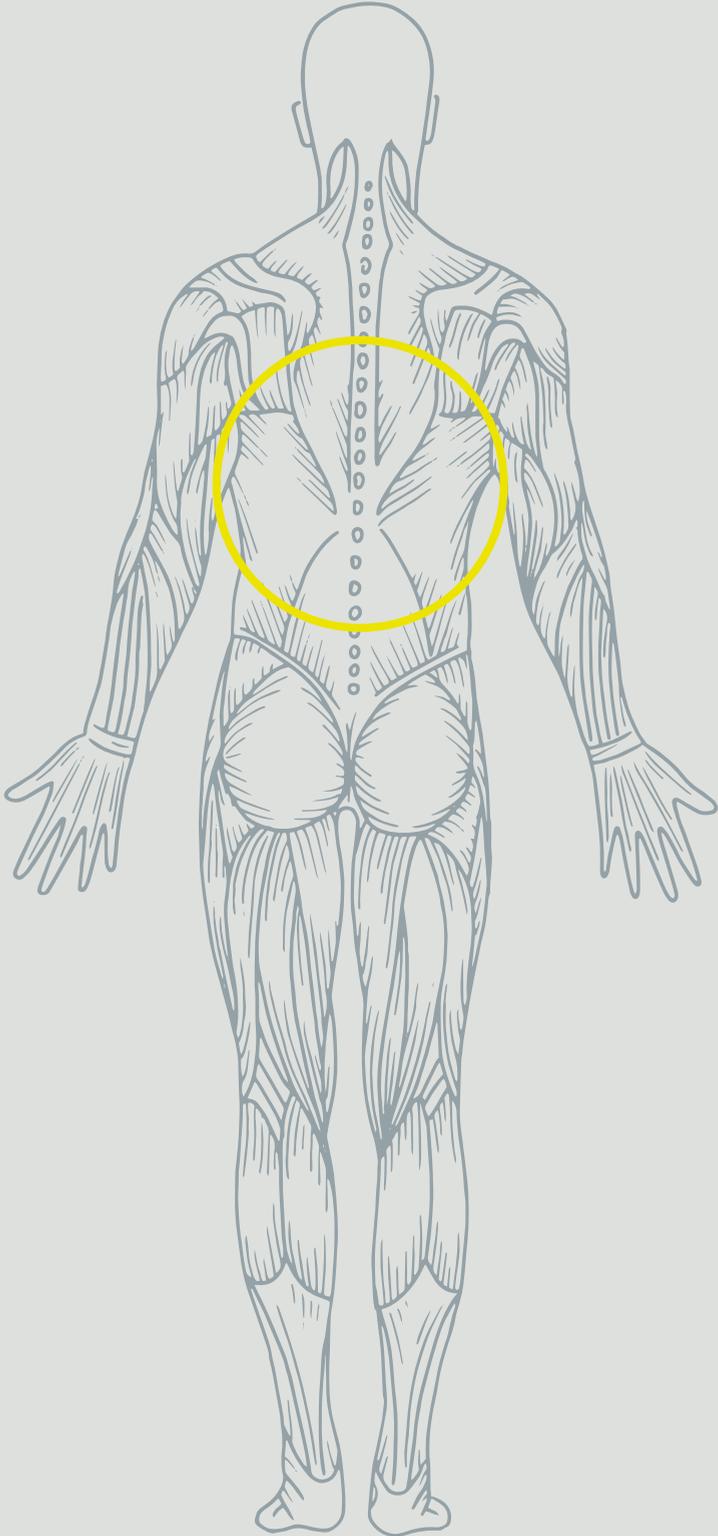
Hier ein kleiner Hinweis: Euer Körper meldet sich, wenn ihm etwas nicht passt und ihr keine schmerzstillenden Medikamente einnehmt. Falls ihr unsicher seid, ab zur Ärztin, Physio oder Trainerin eures Vertrauens und diese Unsicherheiten aus der Welt schaffen.

Die beste Therapie ist fast immer Bewegung!

Solltest du bei den Übungen manche Beschreibungen oder Begriffe noch nicht kennen, findest du in der Klappe vorne eine Übersicht der wichtigen Punkte, die bei der Übungsausführung beachtet werden sollten.



Bewegung tut immer gut!





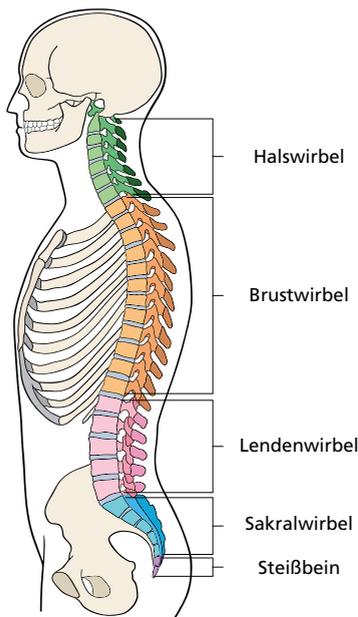
Fokus Rücken: Wirbel für Wirbel schmerzfrei und beweglich

Dein Rücken steht als Teil des Rumpfes mit im Fokus einer fast jeden Bewegung. Er ist das Verbindungsstück zwischen allen Bereichen deines Körpers und muss neben einem hohen Maß an Stabilität auch beweglich und flexibel sein.

Dein Rücken im Check

Die große und weiterhin zunehmende Anzahl an Erkrankungen und Beschwerden im Bereich Rücken macht deutlich, wie wichtig es ist, diesen Bereich besser zu verstehen und dadurch hoffentlich auch regelmäßiger zu bewegen.

Nicht nur deine komplette Wirbelsäule mit deinen Bandscheiben profitieren von mehr Beweglichkeit und Kraft in diesem Bereich, sondern auch alle angrenzenden Bereiche wie Schultern, Hüfte und Kiefer und dadurch weiterlaufend dein gesamter Körper. Der Satz „alles hängt zusammen“ passt daher hier besonders gut.



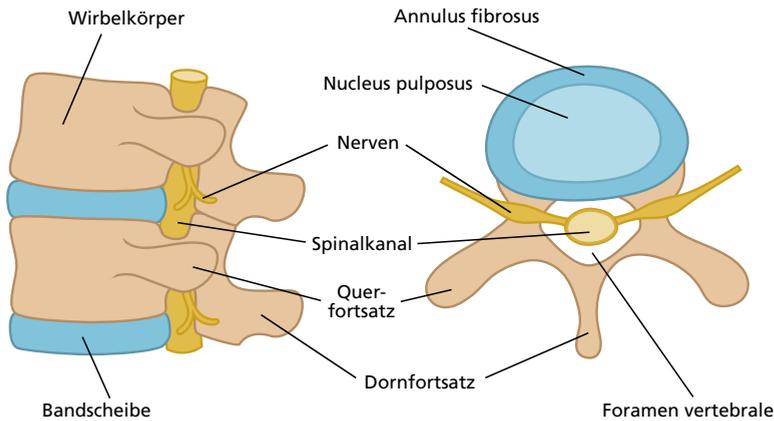
Doppelte S-Form der Wirbelsäule mit Unterteilung der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte.

7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel, 5 (verschmolzene) Sakralwirbel mit 3–5 (verschmolzenen) Wirbeln des Steißbeins

Als „Zentrum“ deines Rückens sorgt deine Wirbelsäule dafür, dass das Gewicht von oben nach unten übertragen wird, schützt dein Rückenmark und durch den stoßdämpfenden Aufbau (doppelte S-Form) auch dein Gehirn vor Erschütterungen.

Deine Wirbelsäule ist eine komplexe, funktionelle Einheit, welche aus 24 Wirbelkörpern, 23 Bandscheiben und vielen Bändern besteht. Die Größe der einzelnen Wirbelkörper nimmt nach unten hin zu, die Beweglichkeit nimmt hingegen ab, wobei die Beweglichkeit zwischen den einzelnen Wirbeln dabei nur minimal ist. Erst durch die Summe der Bewegungen aller einzelnen Wirbelverbindungen ist das große Bewegungsausmaß möglich. Gibt es an der ein oder anderen Stelle Bewegungseinschränkungen, hat dies Auswirkungen auf die gesamte Wirbelsäule – die Beweglichkeit ist (in eine oder auch mehrere Richtungen) eingeschränkt und angrenzende Abschnitte müssen entsprechend kompensieren und Mehrarbeit leisten. Daher ist es wichtig, die gesamte Wirbelsäule zu betrachten, auch wenn sich Schmerzen oder andere Beschwerden „nur“ an einer bestimmten Stelle zeigen.

Zwischen den knöchernen Wirbelkörpern (Ausnahme zwischen den ersten beiden Halswirbeln, da gibt es keine) liegen deine Bandscheiben. Sie sorgen dafür, dass Druck gleichmäßig verteilt wird und begrenzen mit Unterstützung der Bänder und knöchernen Strukturen die Bewegung zwischen den einzelnen Wirbeln.



Der Aufbau der Bandscheiben: äußerer, fester Faserknorpelring mit einem stark wasserbindenden Kern (vergleichbar mit einem Wasserkissen)

Belastung – Flüssigkeit inkl. Nährstoffe wird aus den Bandscheiben gepresst

Entlastung (z. B. nachts) – Bandscheiben saugen sich mit Flüssigkeit inkl. Nährstoffe voll
 → Fun Fact: Durch diesen Effekt bist du morgens bis zu 2,5 cm größer als am Abend.

Sie besitzen nur wenige Blutgefäße in den äußeren Schichten, die sie mit Nährstoffen versorgen. Daher werden deine Bandscheiben vor allem über Bewegung, bzw. den dadurch stattfindenden Druckwechsel, ernährt.

Deine Wirbelsäule lässt Bewegungen in alle Richtungen zu: Beugung, Streckung, Seitneigung, Drehung inkl. aller Kombinationen – zumindest in der Theorie, denn zum praktischen Einsatz kommt im Alltag vor allem die Beugung nach vorne.

Besonders deine Hals- und Lendenwirbelsäule müssen darunter leiden, da ihre natürliche Krümmung (wie im Schaubild auf Seite 18 ersichtlich) entgegengesetzt ist. Deine Bandscheiben werden so in diesem Bereich schlechter und einseitig ernährt. Sie werden weniger elastisch und durch den ständigen Druck nach hinten in diesem Bereich zusätzlich strapaziert.

Auch deine Rückenmuskulatur leidet unter der einseitigen Bewegung, da sie ihrer eigentlichen Aufgabe, der Aufrichtung und Stabilisation des Körpers nicht wirklich nachkommen kann. Stabi-

lisation bedeutet im Bereich der Wirbelsäule auch, dass die Muskulatur hier maßgeblich für die Erhaltung der Form zuständig ist. Ist dies nicht der Fall, können Wirbelsäulenverkrümmungen wie z. B. Skoliose, Rundrücken und Co. die Folge sein.

Neben der Rückenmuskulatur direkt vor Ort, hilft u.a. auch deine Bauch- und Gesäßmuskulatur mit, deinen Rücken stabil und bestmöglich funktionsfähig zu halten.

Regelmäßige rückenkräftigende Übungen sorgen für eine aufrechte Körperhaltung, beschwerdefreie Bewegung in alle Richtungen und gleichzeitig für eine Entlastung deiner Bandscheiben.

Alltagstipp für Vielsitzerinnen und Vielsitzer

Einfach mal den Stuhl umdrehen, so dass die Lehne vor dem Körper platziert ist. Dadurch wird deine gesamte Wirbelsäule gestreckt, deine Bandscheiben entlastet und deine Hüfte geöffnet – probier's direkt mal aus! (Kommt auf das Stuhlmodell an, klappt leider nicht mit jedem.)

Halswirbelsäule und Nacken

Beschwerden im Nacken- und Halswirbelsäulenbereich schränken den Alltag enorm ein. Neben den Schmerzen sorgen vor allem (die dadurch resultierenden) Bewegungseinschränkungen dazu, dass einfache Bewegungen wie zum Beispiel ein Schulterblick beim Autofahren nicht möglich sind.

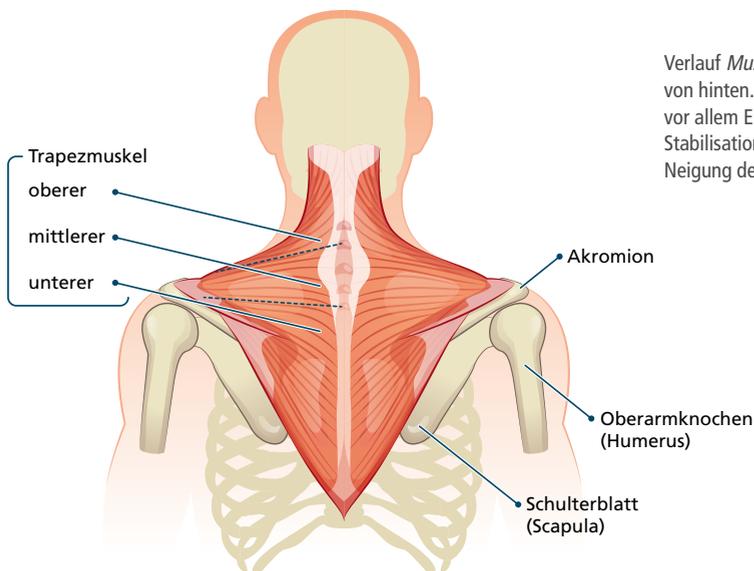
Ergänzende Kapitel:

- **Schulter** (Seite 77): Aufgrund der zusammenhängenden Muskulatur und dem entsprechenden gegenseitigen Einfluss funktioniert ein beschwerdefreier Nackenbereich nur mit einem ebenso beschwerdefreien Schulterbereich. Vor allem die Stellung der Schulterblätter hat große Auswirkungen.
- **Brustwirbelsäule** (Seite 34): Ist hier die Beweglichkeit eingeschränkt, muss der beweglichste Teil deiner Wirbelsäule, deine Halswirbelsäule, einspringen und dies ausgleichen. Außerdem

ist auch hier der muskuläre Zusammenhang ausschlaggebend und sollte daher (vor allem bei Beschwerden) mitberücksichtigt werden.

Ein gutes und anschauliches Beispiel für den genannten Zusammenhang der Muskulatur ist der trapezförmige Schulter- und Nackenmuskel (Trapezmuskel).

Der sog. *Musculus trapezius* verläuft vom Schädel, entlang deiner Halswirbelsäule und gesamten Brustwirbelsäule nach unten und zieht von dort



Verlauf *Musculus Trapezius* in der Ansicht von hinten. Funktionell hat dieser Muskel vor allem Einfluss auf die Position und Stabilisation der Schulterblätter und die Neigung des Kopfes zur Seite.

Blitzentspannung für zwischendurch

- Atme tief über die Nase ein und ziehe dabei deine Schultern so weit wie möglich nach oben,
- Atme über den Mund aus und lasse deine Schultern dabei locker nach unten fallen.
- Wiederhole die Übung mindestens 5× – gerne mehrmals über den Tag verteilt.

mit seinen Muskelfasern nach außen zur Schulter, dies ergibt, wenn man beide Seiten betrachtet, die namensgebende Trapezform. Funktionell ist dieser Muskel für die Bewegung deiner Schulterblätter zuständig. Somit wird (bereits mit einem Muskel, und es gibt ja noch einige mehr) deutlich, wie eng dieser Bereich miteinander zusammenhängt und -arbeitet. Die Ursache von Beschwerden sollte daher nicht nur lokal gesucht werden, sondern unter anderem auch an diesen Stellen.

Eine meiner liebsten Übungen für Beschwerden in diesem Bereich: Schulter- und Nackendehnung, Übung S1 (Seite 23).

Wie bereits erwähnt, haben auch angrenzende Bereiche Einfluss auf deine Halswirbelsäule und deinen Nacken, neben den bereits genannten zählt auch dein Kiefer dazu. Ein verspannter Kiefer kann zum Beispiel auch zu einem verspannten Nacken führen.

Die Kiefermuskulatur ist die stärkste Muskulatur deines Körpers. Total sinnvoll, da wir so auch feste Nahrung beißen können. Nicht so optimal ist es, wenn diese enorme Beißkraft in Form von Knirschen oder Beißen in der Nacht stattfindet. Dabei werden nämlich nicht nur deine Zähne überstrapaziert und abgenutzt, sondern oft verspannt sich auch die Muskulatur unter diesen starken und andauernden Kräften. Neben der lokalen

Kiefermuskulatur ist häufig auch die angrenzende Hals- und Nackenmuskulatur betroffen und so kann es zu Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule führen. Bei Knirschen oder Beißen in der Nacht sollte rasch der Ursache auf den Grund gegangen werden und Rücksprache mit deiner behandelnden Zahnärztin gehalten werden. Diese kann bei Bedarf eine entsprechende Beißschiene verordnen, um so die Zähne, aber auch den Kiefer inkl. Muskulatur zu entlasten.

Übungen dazu findest du im folgenden Kapitel, folgende ergänzende Übungen kann ich dir außerdem empfehlen:

1. Massage der Kiefermuskulatur:

- Richte deine Wirbelsäule auf, dein Scheitelpunkt zieht dabei nach oben in Verlängerung deiner Wirbelsäule und dein Nacken wird lang.
- Ziehe gleichzeitig deine Schulterblätter sanft nach hinten und unten, um deine Brust zu öffnen und deine Schulter- und Nackenmuskulatur in eine neutrale Position zu bringen.
- Platziere deine Hand vor deinem Ohr und gleite mit den Fingern etwas nach unten. Um die Stelle deiner Kiefermuskulatur zu finden, beiße nun einmal fest zu, so spannt sich diese an und du spürst eine Erhebung. Positioniere deine Finger am oberen Rand des spürbaren Muskels.
- Löse nun den Unterkiefer von deinem Oberkiefer und die Zunge von deinem Gaumen. Dein Mund ist dabei geschlossen oder leicht geöffnet, versuche alles möglichst locker zu lassen.
- Streiche nun mit deinen Fingerkuppen 10x von oben nach unten.
- Führe im Anschluss 10 kreisende Bewegungen direkt auf der Muskulatur aus.
- Passe den Druck individuell an: du darfst es gut spüren, es soll aber nicht schmerzhaft sein.
- Führe die Übungen zuerst auf einer, dann auf der anderen Seite aus.
- Achte auf eine gleichmäßige Atmung.

2. Kiefermobilisation:

- Komme in eine aufrechte Position, dein Scheitelpunkt zieht dabei nach oben in Verlängerung deiner Wirbelsäule und deine Schulterblätter ziehen nach hinten und unten.
- Löse deinen Oberkiefer von deinem Unterkiefer und öffne locker deinen Mund.
- Bewege nun deinen Unterkiefer im Wechsel 10x sanft nach rechts und links.
- Achte auf eine gleichmäßige Atmung.

3. Schulter- und Nackenentspannung:

Daneben gibt es noch viele weitere Ursachen, die zu den allseits bekannten Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich führen können. Passende Übungen findest du im folgenden Kapitel, meine ergänzende Übungsempfehlung:

- Nervenmobilisation, Übung S15 (Seite 93)
- Stützkraft und Entlastung der Wirbelsäule, Übung K18 (Seite 87)
- Zusätzlich können lokale Wärme helfen, die Muskulatur in diesem Bereich zu lockern.

PHYSIOWISSEN: Der „Geierhals“

Unter einem umgangssprachlich bekannten „Geierhals“ versteht man einen nach vorne gestreckten Nacken. Es sieht so aus, als ob das Kinn nach vorne zieht. Meist tritt dieser in Kombination mit einem Rundrücken (stark gebeugte Brustwirbelsäule) auf. Vor allem die obere Nackenmuskulatur und der Hals- und Brustwirbelsäulenübergang werden dadurch stark beansprucht.

Übungen dazu findest du im folgenden Kapitel, meine ergänzende Übungsempfehlung:

- Kapitel Brustwirbelsäule (Seite 34)
- Brustmuskeldehnung, Übung S10 (Seite 80)
- Streckung Wirbelsäule und Mobilisation Schultergürtel, Übung B15 (Seite 85)

Mit sanftem Druck kannst du Verspannungen selbst austreichen.



SOFORT-HILFE FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE UND DEN NACKEN

Folgende Übungen können dir bei akuten Beschwerden im Bereich deiner Halswirbelsäule und deines Nackens helfen.

S1

Schulter- und Nackendehnung

Gut bei: Schulter- und Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, „Blockaden“ oder Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule und Schulter

Ausgangsposition:

- Setze dich auf einen Stuhl oder Hocker.
- Richte dich auf, dein Scheitelpunkt zieht dabei nach oben in Verlängerung deiner Wirbelsäule, dein Nacken wird dadurch lang und dein Kinn herangeführt (Doppelkinn).
- Lege deine Hände locker auf deinen Oberschenkeln ab und ziehe deine Schulterblätter sanft nach hinten und unten in Richtung Wirbelsäule.

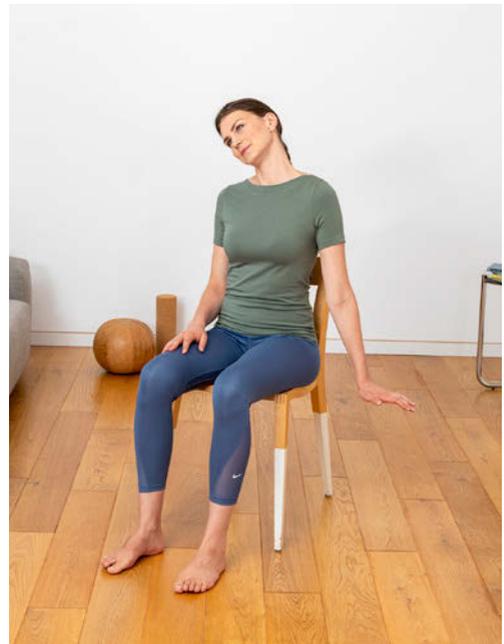
VARIANTE 1

Ausführung:

- Löse eine Hand von deinem Oberschenkel und hänge den Arm locker neben deinem Körper hinab.
- Neige deinen Kopf zur Gegenseite, dein Ohr bewegt sich dabei in Richtung Schulter.
- Strecke nun den nach unten hängenden Arm aktiv durch und schiebe den Handballen nach unten, so dass sich der ganze Arm inkl. Schulterbereich in diese Richtung bewegt.
- Führe diese Bewegung soweit aus, bis du einen intensiven, aber nicht schmerzhaften Dehnreiz im Schulter- und Nackenbereich spürst.

Anzahl:

- Halte diese Position für 8 tiefe Atemzüge je Seite.
- 3 Runden



VARIANTE 2

Ausführung:

- Starte in der Endposition von Variante 1.
- Drehe nun zusätzlich deinen Kopf nach unten, sodass sich dein Kinn und dein Blick zur Schulter drehen.
- Der Dehnreiz verlagert sich dabei nach hinten.

Anzahl:

- Halte diese Position für 8 tiefe Atemzüge je Seite.
- 3 Runden



VARIANTE 3

Ausführung:

- Starte in der Endposition von Variante 2.
- Drehe deinen Kopf nun entgegengesetzt nach schräg oben, dein Blick folgt dabei der Bewegung.
- Der Dehnreiz verlagert sich dabei nach vorne.

Anzahl:

- Halte diese Position für 8 tiefe Atemzüge je Seite.
- 3 Runden

Alternative: Du kannst zwischen Variante 2 (bei der Ausatmung) und 3 (bei der Einatmung) wechseln, so liegt der Fokus mehr auf der Mobilisation deiner Halswirbelsäule und weniger auf der Dehnung deiner Schulter- und Nackenmuskulatur. Achte dabei auf eine langsame Ausführung.



S2

Entlastung der Halswirbelsäule

Gut bei: Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, Rundrücken, „Geierhals“, Schulter-schmerzen (mit Ausstrahlungen in den Arm)

Ausführung:

- Setze dich locker und in einer für dich „normalen“ Position auf einen Stuhl.
- Lege deine Hände entweder wie im Bild auf deinen Oberschenkeln ab oder lasse deine Arme locker neben dem Körper nach unten hängen.
- Atme ein und richte dabei deine Wirbelsäule auf, dein Scheitelpunkt zieht nach oben in Verlänge-



rung deiner Wirbelsäule, sodass dein Nacken lang und dein Kinn herangeführt wird (Doppelkinn).

- Ziehe gleichzeitig deine Schulterblätter nach hinten und unten in Richtung Wirbelsäule. Deine Schultern öffnen sich dabei und dein Brustbein bewegt sich nach vorne und oben.
- Um deinen unteren Rücken zu stabilisieren und ein stark ausgeprägtes Hohlkreuz während der Übung zu vermeiden, ziehe deinen Bauchnabel sanft nach innen und richte dein Becken auf.
- Atme aus und löse dabei die Spannung und komme zurück in die normale Sitzposition.

Anzahl:

- 8 Wiederholungen
- 3 Runden

S3

Brustdehnung

Gut bei: Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Halsbereich, Rundrücken, „Geierhals“, Schulterschmerzen (mit Ausstrahlungen in den Arm)

Ausführung:

- Stelle dich hüftbreit auf, deine Knie sind dabei minimal gebeugt.
- Ziehe deinen Bauchnabel sanft nach innen und richte dein Becken auf, um deinen Rumpf zu aktivieren und somit deinen unteren Rücken zu stabilisieren.
- Führe deine Hände hinter dem Körper zusammen und verschränke deine Finger.
- Sollte deine Schulterbeweglichkeit nicht ausreichen, kannst du dir ein Handtuch oder einen Gürtel als Unterstützung nehmen und diesen hinter deinem Körper mit den Händen möglichst nah beieinander greifen.
- Richte deine Wirbelsäule auf und ziehe deine Schulterblätter nach hinten und unten in Richtung Wirbelsäule.
- Schiebe gleichzeitig dein Brustbein nach vorne und oben (vgl. Medaille präsentieren).
- Strecke deine Arme durch und schiebe sie soweit

wie möglich nach hinten, du kannst dabei die Höhe deiner Arme und somit auch den Dehnreiz variieren.

- Atme ein und strecke dabei deinen Kopf nach oben. Dein Kinn schiebt in Richtung Decke, dein Unter- und Oberkiefer bleiben dabei aber geschlossen.
- Atme aus und bewege dabei deinen Kopf sanft zu einer Seite.
- Mit der nächsten Einatmung kommst du zurück in die Ausgangsstellung und bewegst mit der nächsten Ausatmung zur anderen Seite.

Anzahl:

- 6 Wiederholungen je Seite (mobilisierend) oder
- Halte die Position für 6 tiefe Atemzüge je Seite (dehnend).
- 3 Runden



MEHR BEWEGLICHKEIT FÜR DIE HALSWIRBELSÄULE

Folgende Übungen helfen dir dabei, den Bereich deiner Halswirbelsäule zu mobilisieren, die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen (aufgrund einseitiger Haltung) vorzubeugen. Achte bitte auf eine langsame Ausführung der Übungen.

B1

Beugung und Streckung der Halswirbelsäule

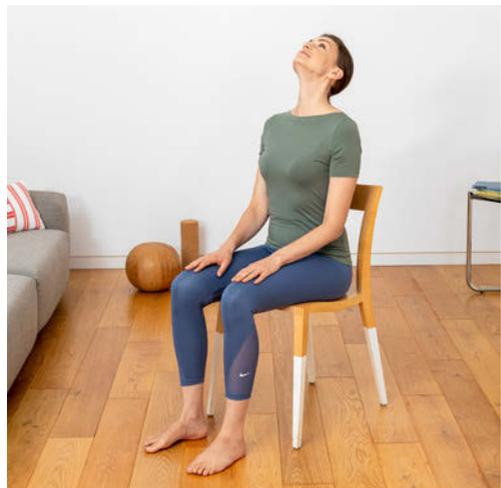
Gut bei: Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Kopfschmerzen, „Geierhals“

Ausführung:

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker.
- Deine Hände sind dabei locker auf deinen Oberschenkeln abgelegt oder hängen rechts und links neben deinem Körper nach unten.
- Atme aus und rolle dabei deinen Kopf ein und bewege deine Halswirbelsäule von oben Wirbel für Wirbel nach unten.
- Atme ein und bewege Wirbel für Wirbel wieder entgegengesetzt nach oben. Neige deinen Kopf sanft nach hinten und halte dabei deinen Ober- und Unterkiefer geschlossen. Dein Kinn zieht dabei in Richtung Decke.
- Achte darauf, dass dein Kopf nicht passiv nach hinten kippt, sondern deine Muskulatur während der gesamten Bewegung aktiv ist und deinen Kopf stützt und führt.

Anzahl:

- 6 Wiederholungen
- 3 Runden



B2

Drehbewegung der Halswirbelsäule

Gut bei: „Blockaden“ oder Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule, Schulter- und Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, „Geierhals“

Ausführung:

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, dein Scheitelpunkt zieht nach oben in Verlängerung deiner Wirbelsäule, deine Nacken wird dadurch lang und dein Kinn herangeführt (Doppelkinn).
- Ziehe deine Schulterblätter nach hinten und unten in Richtung Wirbelsäule.
- Deine Hände liegen entweder auf deinen Oberschenkeln oder hängen locker rechts und links neben deinem Körper.
- Atme aus und drehe dabei deinen Kopf zu einer Seite.
- Führe die Bewegung nur soweit aus, bis du einen sanften Stop spürst.
- Atme ein, dein Kopf dreht dabei zurück in die Ausgangsposition, bevor er sich mit der nächsten Ausatmung zur anderen Seite dreht.
- Führe diese Bewegung abwechselnd zur rechten und zur linken Seite aus und achte auf einen fließenden Übergang.

Anzahl:

- 6 Wiederholungen je Seite
- 3 Runden



B3

Mobilisation der Halswirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen

Gut bei: Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Halsbereich, Bewegungseinschränkungen oder „Blockaden“ der Halswirbelsäule, Rundrücken, „Geierhals“, Kopfschmerzen, Schulter-/Nackenschmerzen (mit Ausstrahlungen in den Arm)

Ausführung:

- Setze dich auf einen Stuhl und richte deine Wirbelsäule auf.
- Ziehe deine Schulterblätter sanft nach hinten und unten in Richtung Wirbelsäule.
- Beuge deinen Kopf nach vorne und ziehe dabei dein Kinn möglichst nahe in Richtung Hals.
- Bewege deinen Kopf nun langsam über die Seite nach hinten und oben, zur anderen Seite und über diese nach unten bis du wieder in der Startposition angekommen bist.
- Es soll dabei eine fließende Kreisbewegung stattfinden.

Fokus Rücken: Wirbel für Wirbel schmerzfrei und beweglich

- Atme bei der Bewegung über die Seite nach oben ein und bei der Bewegung über die Seite nach unten wieder aus.
- Wechsle nach jedem Durchgang die Bewegungsrichtung.
- Achte darauf, dass deine Schultern nicht nach oben ziehen.

Anzahl:

- 3 Wiederholungen je Seite
- 3 Runden

