

Körperübungen aus dem

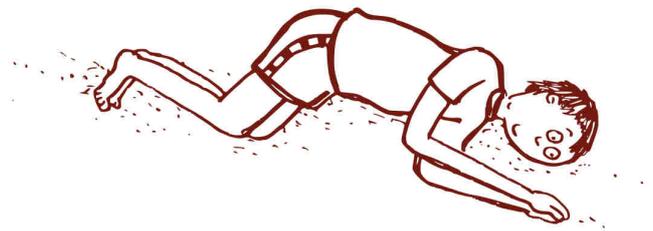


Die folgenden Übungen dienen der Entspannung, der Verbesserung der Beweglichkeit und der Kräftigung. Die Bewegungen immer sanft und schmerzfrei durchzuführen.

„Buch öffnen“

Zur Bewegungsverbesserung im Oberkörper, Vertiefung der Atmung, Massage der Organe, Dehnung der Muskulatur im Brustkorbbereich, Verbesserung der Durchblutung, Lösen der Faszien.

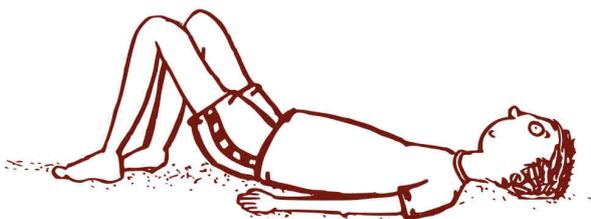
- Seitenlage mit angewinkelten Beinen und Armen, Kopf liegt entspannt auf einem Kissen
- den oberliegenden Arm nach hinten bis zur Spannung bewegen und den Kopf mitdrehen
- Becken bleibt stabil, damit sich der Oberkörper im Verhältnis zum Becken dreht
- eventuell in der Endposition kurz/länger bleiben und atmen
- wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen
- 10 bis 15 Wiederholungen auf beiden Seiten



Becken heben

Zur Kräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule in Kombination mit Bewegung.

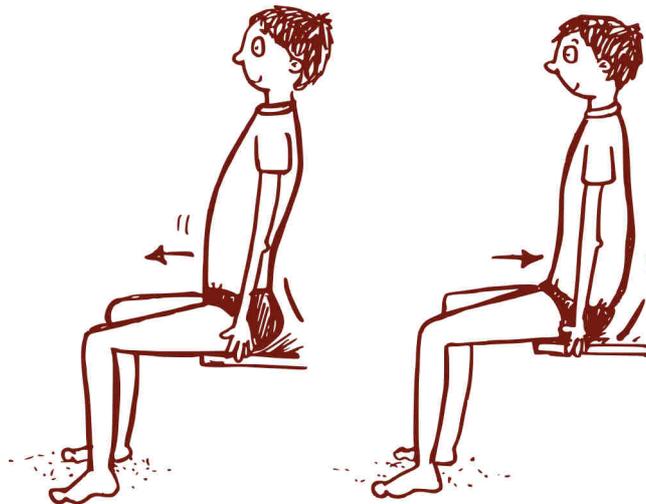
- Rückenlage, Beine sind hüftbreit angewinkelt
- Becken von unten nach oben langsam Wirbel für Wirbel heben
- dann das Becken von oben nach unten Wirbel für Wirbel ablegen
- Bewegung langsam und schmerzfrei durchführen
- 5 bis 10 Wiederholungen



Becken kippen

Zur Verbesserung der Haltung/Aufrichtung, für mehr Mobilität der Wirbelsäule und zur Entspannung der Rückenmuskulatur. Wirkt schmerzlindernd bei akuten Wirbelsäulenproblemen.

- Sitz mit hüftbreiten Beinen
- Beckenschaufel und Bauchnabel langsam nach vorne ziehen – Wirbelsäulenaufrichtung
- Becken wieder zurück bewegen, den Bauchnabel zur Wirbelsäule bewegen bis der Rücken rund ist
- die Bewegung nur im schmerzfreien Bereich durchführen
- 10 bis 15 Wiederholungen



Becken lang schieben

Zur Verbesserung der Beckenbeweglichkeit und zur Entlastung der Wirbelsäule sowie zur Optimierung der Symmetrie im Becken.

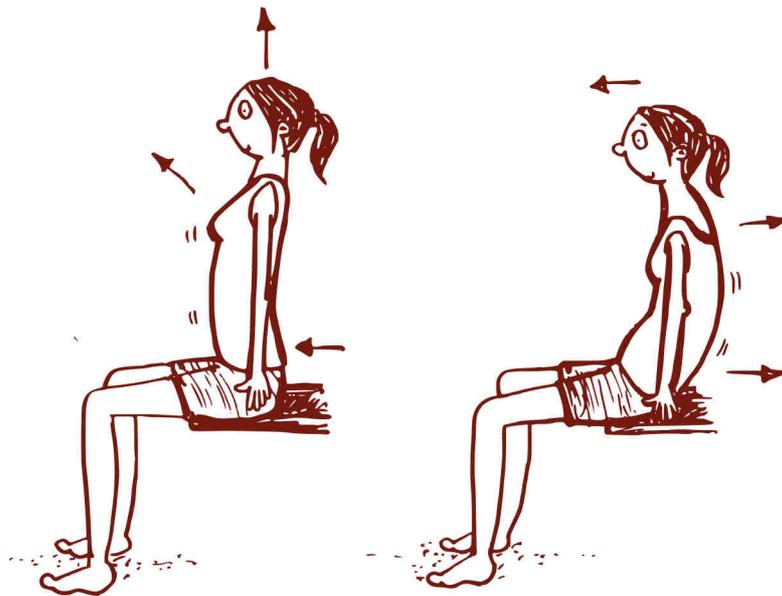
- Rückenlage, beide Beine liegen hüftbreit
- abwechselnd ein Bein „lang“ machen, Ferse nach unten (fußwärts) schieben
- 5 bis 10 Wiederholungen



Aufrichten – fallen lassen

Zur Verbesserung der Haltung/Aufrichtung sowie zur Optimierung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, aber auch zur Entspannung der Rückenmuskulatur sowie zur Lockerung während langem Sitzen.

- Sitz mit hüftbreiten Beinen
- die Bewegung startet von unten nach oben, zuerst das Becken nach vorne kippen, weitergehend das Brustbein nach vorne oben ziehen und dann den Nacken lang machen
- kurz in dieser Position bleiben und dann als Gegenbewegung langsam in sich zusammenfallen
- die Bewegungen sollen schmerzfrei sein
- 10 Wiederholungen



Handgelenke und Fußgelenke kreisen

Wirkt allgemein aktivierend, verbessert die Beweglichkeit und entspannt die Muskulatur.

- im Sitzen oder Liegen
- Handgelenke und Fußgelenke im und gegen den Uhrzeigersinn kreisen
- das gesamte Bewegungsausmaß ausnützen kein Bild

Fußmassage mit einem Tennisball

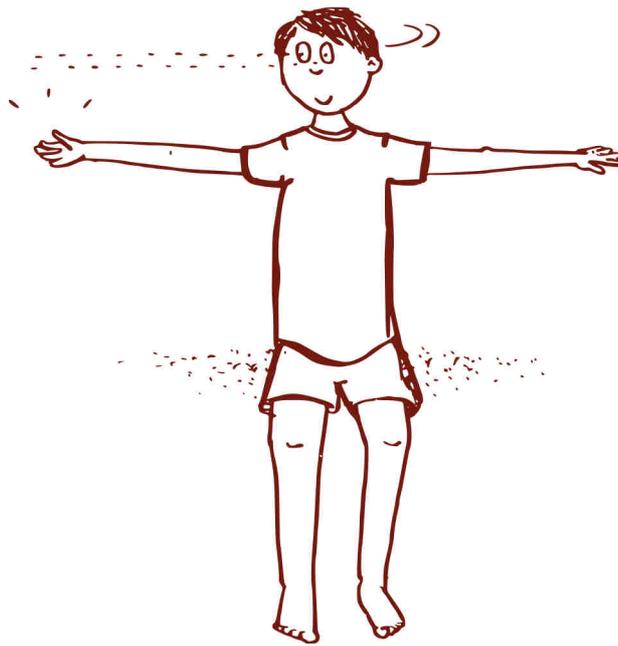
Zur Aktivierung der Fußreflexzonen, als Entspannung der Fuß- und Beinmuskulatur.

- im Sitz einen Tennisball unter die Fußsohlen geben
- durch das Bewegen des Tennisballes wird die Fußsohle massiert
- mit dem Druck variieren, eventuell die Übung im Stehen durchführen kein Bild

In die offene Hand schauen

Zur Verbesserung der Beweglichkeit in der Halswirbelsäule, Entspannung und Kräftigung der Muskulatur im Schulter-/Nackенbereich, um Faszien zu lösen und Nerven zu befreien.

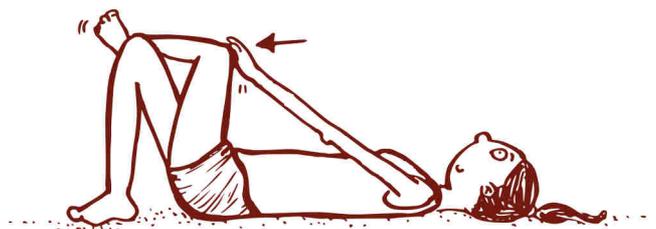
- aufrechter Sitz, Arme 90 Grad zur Seite halten
- mit dem Kopf nach rechts schauen, rechte Handfläche schaut zur Decke, linke Handfläche zum Boden
- den Kopf langsam nach links drehen, während dieser Bewegung die linke Handfläche zur Decke drehen und die rechte Hand Richtung Boden
- Schultern nicht hochziehen
- diese Bewegung 5 bis 10 mal wiederholen



Dehnung des Hüftmuskels

Zur Bewegungsverbesserung im Becken sowie zur Entlastung der Wirbelsäule und des „Ischia“Nervs.

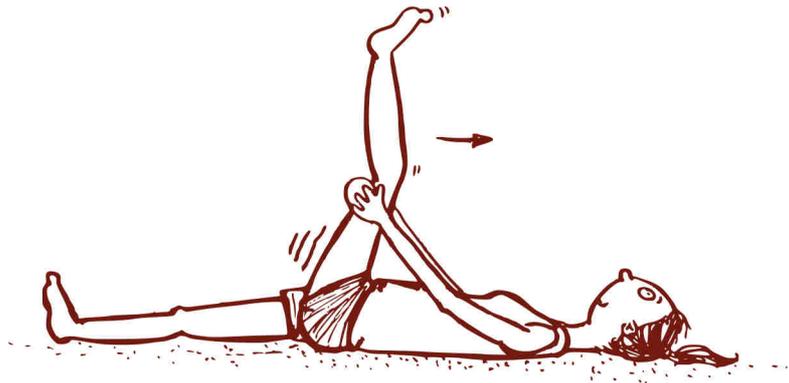
- Rückenlage, Beine sind hüftbreit angewinkelt
- rechte Ferse auf das linke Knie legen und das rechte Knie mit der Hand fußwärts schieben bis eine Dehnung im Gesäß spürbar ist, das Becken bleibt auf der Unterlage liegen
- in dieser Position 30 bis 45 Sekunden bleiben
- Dehnung mit dem anderen Bein durchführen, eventuell noch eine zweite Wiederholung



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Zur Entlastung der Wirbelsäule sowie bei Rücken- und Kniebeschwerden.

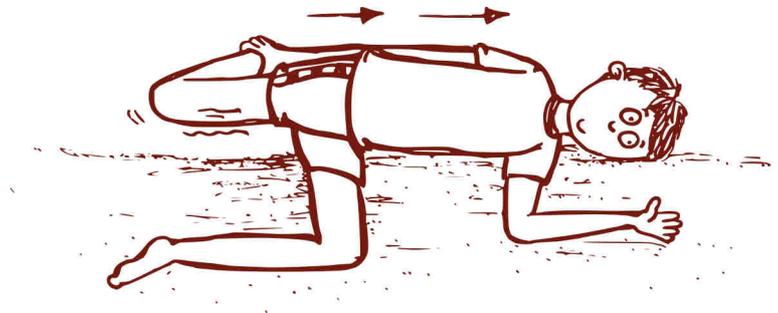
- Rückenlage, ein Bein gestreckt
- das zweite Bein mit den Händen beim Oberschenkel umfassen und zum Körper ziehen
- dann das Knie/den Unterschenkel aktiv nach oben strecken bis an der Oberschenkelrückseite eine Spannung spürbar ist – 30 bis 45 Sekunden halten
- Dehnung mit dem anderen Bein durchführen, eventuell noch eine zweite Wiederholung



Dehnung des vorderen Oberschenkelmuskels

Zur Entlastung der Wirbelsäule sowie bei Rücken- und Kniebeschwerden.

- Seitenlage, das untenliegende Bein wird angewinkelt
- das obenliegende Bein in der Hüfte strecken und mit der Hand am Sprunggelenk halten, die Ferse Richtung Gesäß ziehen bis eine Spannung an der vorderen Oberschenkelseite spürbar ist – 30 bis 45 Sekunden halten
- Dehnung mit dem anderen Bein durchführen, eventuell noch eine zweite Wiederholung



Dehnung der Schulterblattmuskulatur

Zur Entlastung der Nackenmuskeln sowie zur Entspannung bei langer sitzender Tätigkeit.

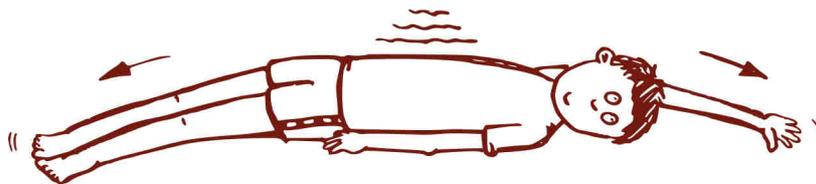
- Sitz mit leicht angewinkelten Beinen
- mit der rechten Hand den linken Fußaußenrand halten
- den Rücken rund machen und eventuell die rechte Rumpfseite lang machen bis eine Spannung im oberen Rücken spürbar wird, mit kleinen Bewegungen kann man die Spannung optimieren
- als Steigerung die linke Fußsohle nach unten drücken und dadurch den Arm lang ziehen
- in dieser Spannung 30 bis 45 Sekunden bleiben
- Wiederholung auf der anderen Seite



Flankendehnung

Zur Muskelentspannung seitlich der Wirbelsäule, zur Verbesserung der Symmetrie des Oberkörpers sowie zur Entlastung der Wirbelsäule.

- Rückenlage
- linken Arm und linkes Bein lang machen und nach rechts schieben bis eine Dehnung in der linken Seite spürbar wird
- in dieser Position 30 bis 45 Sekunden bleiben
- Wiederholung auf der anderen Seite



Nackendehnung

Zur Entspannung der Nackenmuskulatur.

- aufrechter Sitz
- eine Schulter leicht nach unten ziehen und den Kopf zur Gegenseite neigen bis eine Spannung seitlich am Nacken spürbar ist
- Feineinstellung der Spannung mit leichter Kopfdrehung in dieser Position
- 30 bis 45 Sekunden in der Dehnung bleiben
- Dehnung auf der zweiten Seite durchführen, eventuell noch eine Wiederholung



Viel Spaß wünscht Ihnen

Elisabeth Muigg

aus dem

erdReich