

Onlineseminar Rückentraining (Kräftigung)

Fit und Aktiv –
für einen gesunden Rücken

Pepp4success
Voglbachlweg 32
85774 Unterföhring

www.pepp4success.de
karingmelch@pepp4success.de
Mobil: +49 152 07272720

Karin Gmelch

Vorabinformationen

- Optionale Informationen und Angebote sind immer mit „Optional“ und in **roter Farbe** gekennzeichnet.

Sitzen ist das neue Rauchen

Die Relevanz von zielgerichtetem Kraft- und Beweglichkeitstraining

Um 8 Stunden Sitzen auszugleichen, muss man sich mindestens eine Stunde bewegen. Das ist das Fazit einer Metaanalyse aus dem Jahr 2016, die in 16 Studien die Daten mit insgesamt über einer Million Männer und Frauen auswertete. Die Forscher der Studie gehen davon aus, dass 60 bis 75 Minuten moderate körperliche Aktivität die Gesundheitsrisiken durch zu viel Sitzen ausgleichen müsste.

Die WHO empfiehlt im Alter von 18 bis 64 Jahren unabhängig von der beruflichen Tätigkeit mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche. Eine Mischung beider Aktivitätsformen sei ebenfalls möglich. Muskelaufbautraining sollte dabei mindestens zweimal wöchentlich im Trainingsplan enthalten sein.

Neben dem Krafttraining sollte auch das Beweglichkeitstraining nicht vernachlässigt werden. Wissenschaftlich gesichert ist der Effekt des Dehnens auf die Verbesserung der Bewegungsreichweite. Insbesondere ein langfristiges muskuläres Dehnungstraining ist dazu geeignet, länger andauernde Effekte über mehrere Wochen und Monate zu erzielen.

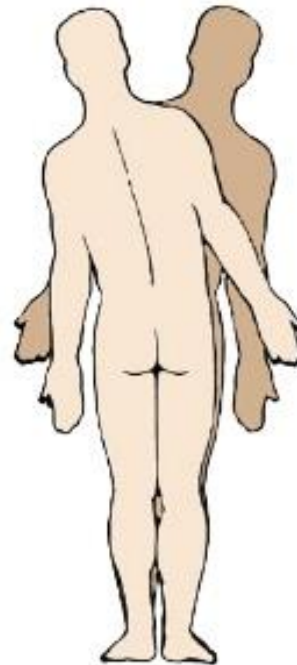
Funktionen der Wirbelsäule

- Flexibility of motion in six degrees of freedom

Flexion and Extension



Left and Right
Side Bending



Left and Right Rotation



Es war einmal....




**Ein Arzt arbeitete einmal als
Entwicklungshelfer in Afrika**

... und sie reisten oft tagelang zur Station des Entwicklungsdienstes mit ihren Beschwerden, wobei auch viele Wurminfektionen dabei waren



Nach einer dreitägigen Wurmkur konnten sie geheilt entlassen werden



A photograph of a well in a desert environment. The well is a circular stone structure with a black bucket hanging from a rope. A wooden frame with a yellow jug is visible to the right. In the background, there is a stone building and a tent. The text is overlaid on the well.

**... um dann zu Hause
wieder aus dem Brunnen
zu trinken, der mit den
Wurmeiern kontaminiert
war !**

Wir haben andere „Brunnen“



Wir haben andere „Brunnen“



Wir haben andere „Brunnen“



Stunde 2

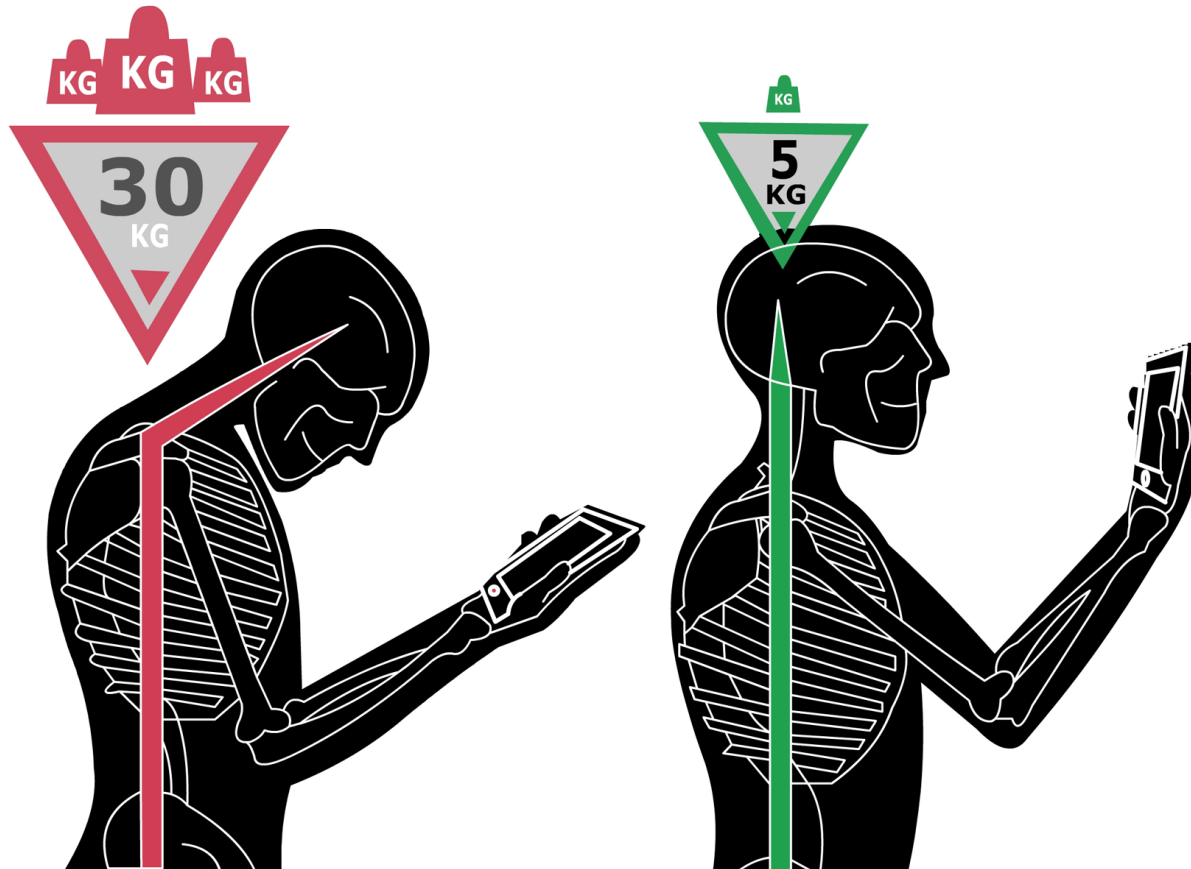
„Brunnen“ im Büroalltag



Out of balance



Stresses and strains



„Lösungen“



Gibt es ein Medikament,...

- das unser Herz stärkt,
- den Blutdruck senkt,
- den Blutfettspiegel günstig beeinflusst,
- die geistige Wachheit fördert,
- peripher entspannend wirkt,
- die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert,
- unsere Muskeln wachsen lässt und die
- Durchblutung fördert und, nicht zu vergessen,
- unser Leben verlängert,

=> dabei ohne Nebenwirkungen ist?

Stunde 3

Medizin

Prof. Wildor Hollmann:

(einer der renommiertesten Sportmediziner Deutschlands)

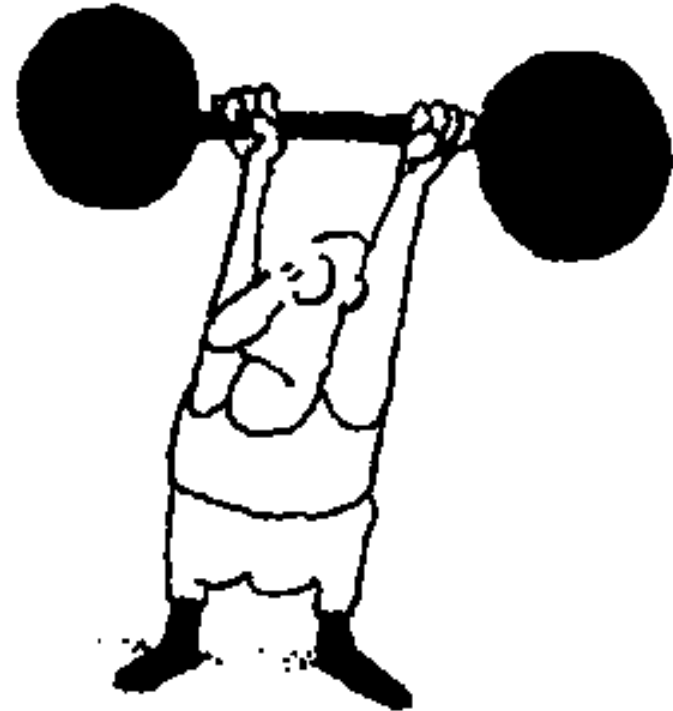
Bewegung ist die beste Medizin.

Kostenlos und ohne Nebenwirkungen.

Beanspruchungen des Muskel-Skelett-Systems



Was ist die Ursache von Rückenschmerzen?



Achte auf deine Gesundheit

**Achte auf deine Gesundheit:
Deswegen immer 2 Kisten Bier kaufen!**

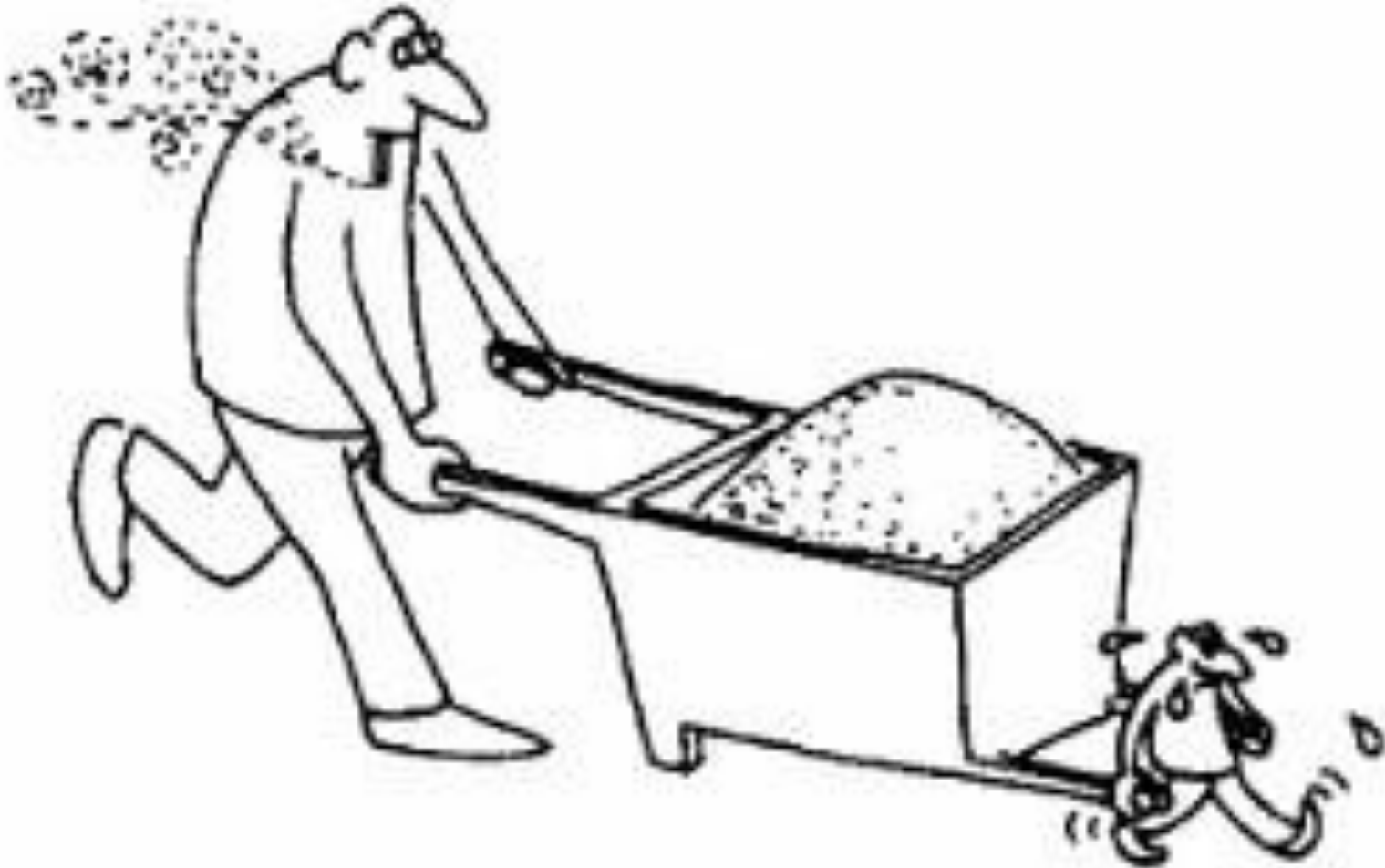
⊗ falsch



✓ richtig



Individuelle Faktoren



Stunde 4

Checkup

1 Bein Aufstehen

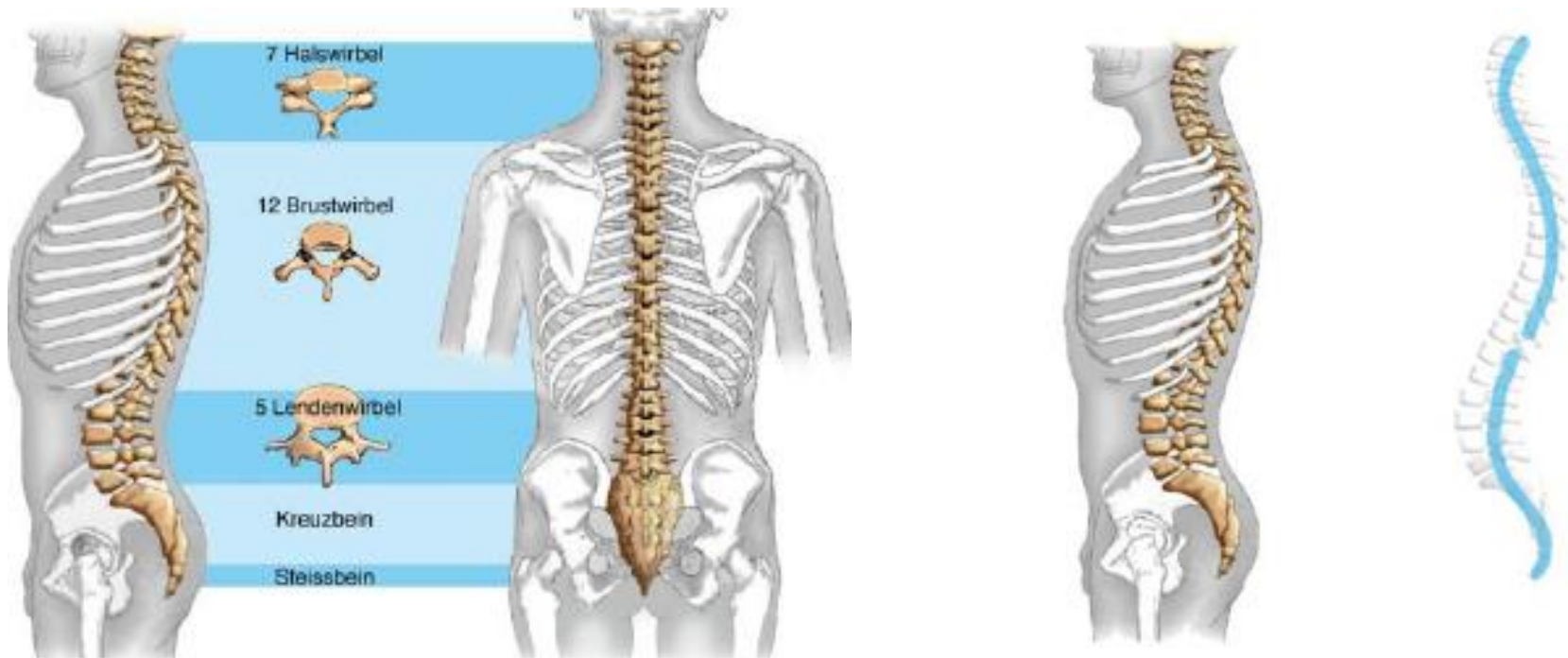
Koordinationsübungen

„Fingerballett“

„Fingerkarusell“

„Fingerkarusell“

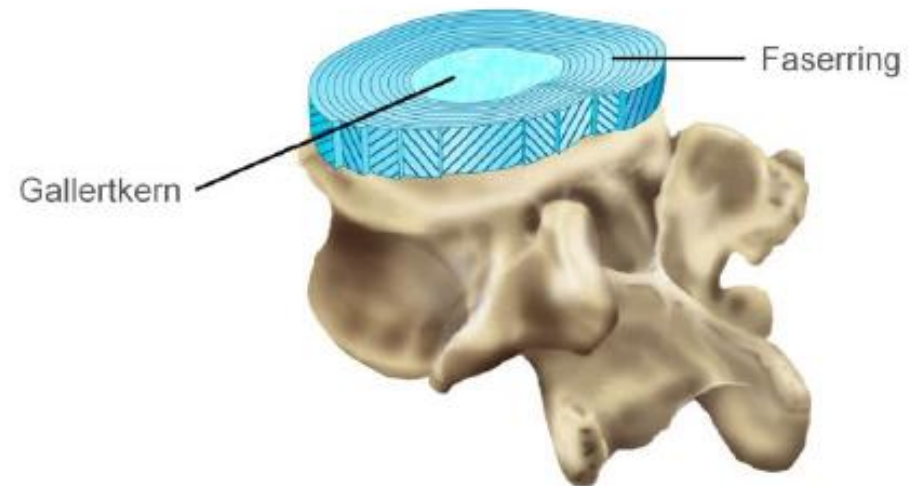
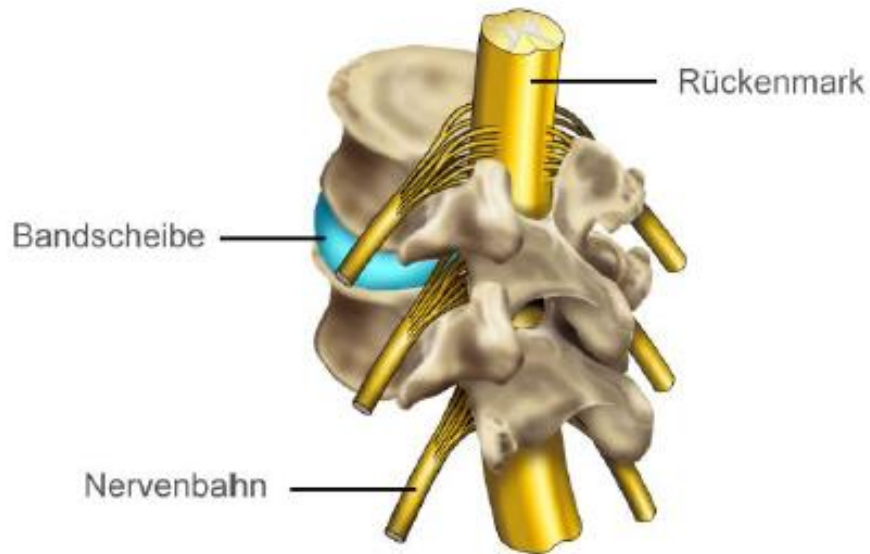
Anatomie des Rückens – Die Wirbelsäule



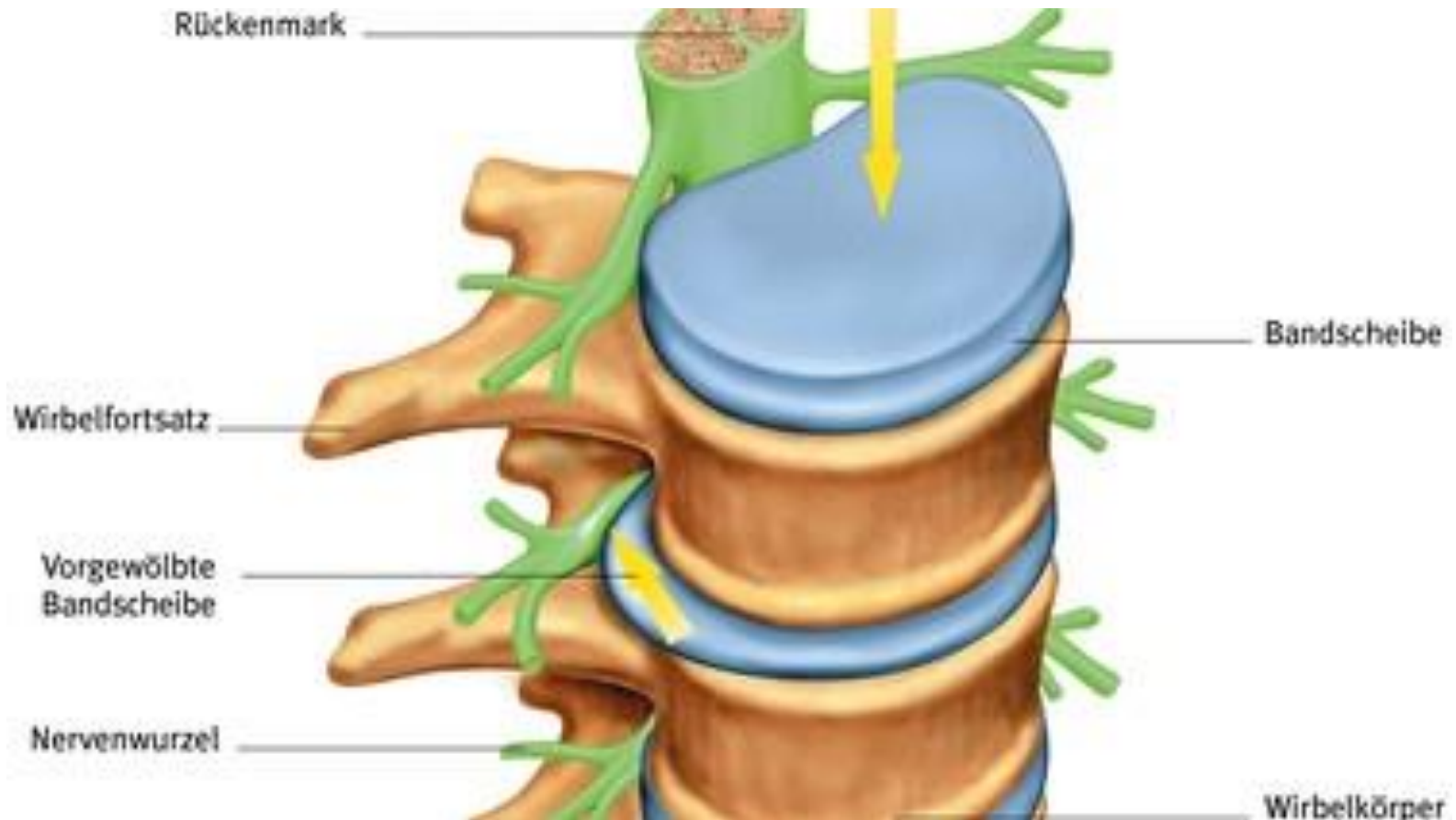
24 bewegliche Wirbelkörper

Doppel – S – Form

Anatomie des Rückens – Die Bandscheibe

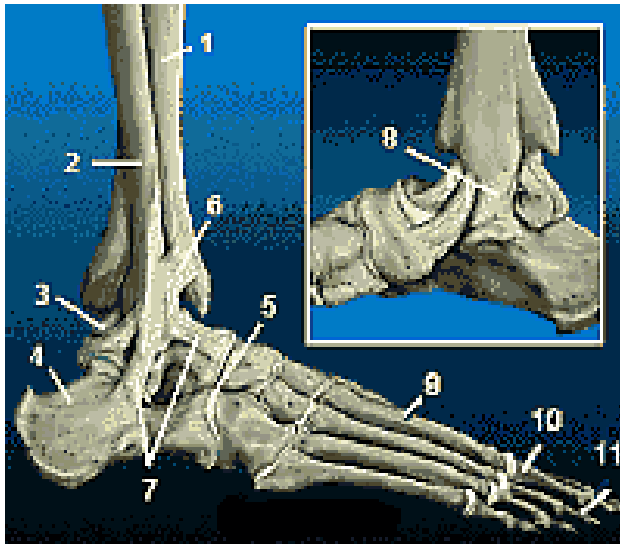


Konstruktion Rücken



Stunde 5

Anatomischer Aufbau



- Das menschliche Fußskelett besteht aus 26 verschiedenen Knochen

Der Fuß

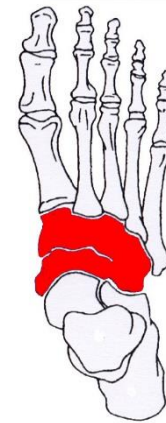
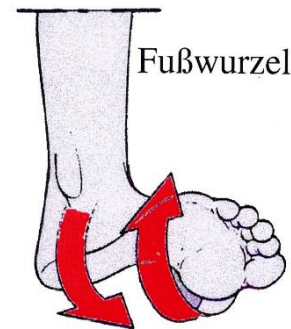
- bildet mit dem Unterschenkel einen Winkelhebel zur Fortbewegung
- je stärker die Ferse verlängert ist, desto günstiger ist der Winkelhebel
- bildet Gewölbekonstruktionen, die die Körperlast amortisieren
- die Großzehe ist verlängert und bildet den Hauptfeiler für das Stützgewölbe

Der Fuß

- Die Fußwurzel besteht aus 7 Knochen (Keil-, Kahn-, Würfel- Sprung- und Fersenbein)
- medialer und lateraler Fußstrahl
 - medial** - ersten 3 Zehen, 3 Keilbeine, Kahnbein
 - lateral** - seitliche Zehen, Würfel- und Fersenbein

Die Fußwurzel

- unabhängige Verdrehung von Vor- und Rückfuß
- passive Bewegung
- Fuß paßt sich unterschiedlichen Untergründen an
- Torsionsfähigkeit des Fußes



Die Muskulatur des Fußes

- 20 Muskeln, die auf Unterschenkelvorder- und rückseite ihren Ursprung haben
- statische Muskeln und solche zur Fortbewegung
- Wadenmuskulatur hat gegen gesamtes Körpergewicht zu arbeiten
- Beugemuskulatur überwiegt gegenüber der Streckmuskulatur

Stunde 6

Der Fuß

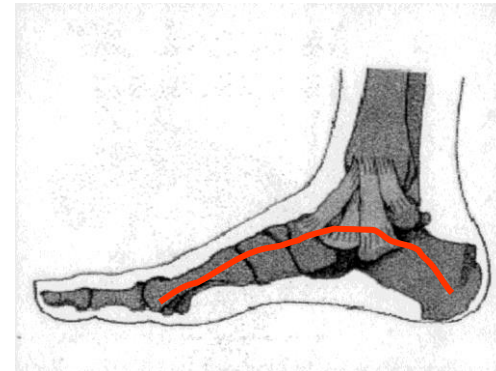
Bewegungsmöglichkeiten

- Beugung im Zehengrundgelenk => Flexion
- getrennte Verdrehung von Vor- und Rückfuß => Torsion
- Belastung der Fußinnenseite => Pronation
- Belastung der Fußaußenseite => Supination

Das Längsgewölbe

Der gesunde Fuß ist mit einem Längsgewölbe ausgestattet, das durch Bänder, Muskeln und Sehnen verspannt wird.

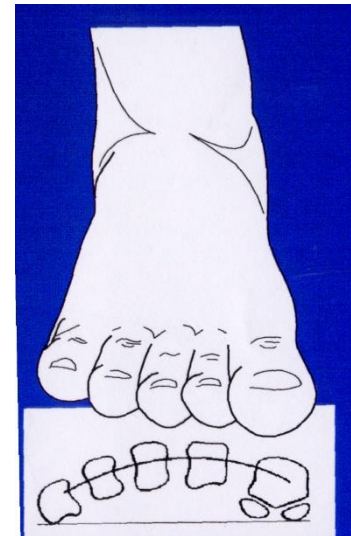
- natürliches Dämpfungssystem
- Belastungsverteilung
- Stabilität



Das Quergewölbe

Die natürliche Anordnung der Mittelfußknochen ergibt ein Quergewölbe

- natürliches Dämpfungssystem
- Belastungsverteilung
- Stabilität



Das Fußgelenk

- Statische Funktionen stehen im Vordergrund
- oberes Sprunggelenk: reines Scharniergelenk mit Freiheitsgrad, das nur Beuge- und Streckbewegungen zuläßt
- unteres Sprunggelenk: Drehbewegung nur im begrenztem Umfang
- zwei anatomisch völlig getrennte Gelenke, funktionell aber eine Einheit

Das obere Sprunggelenk

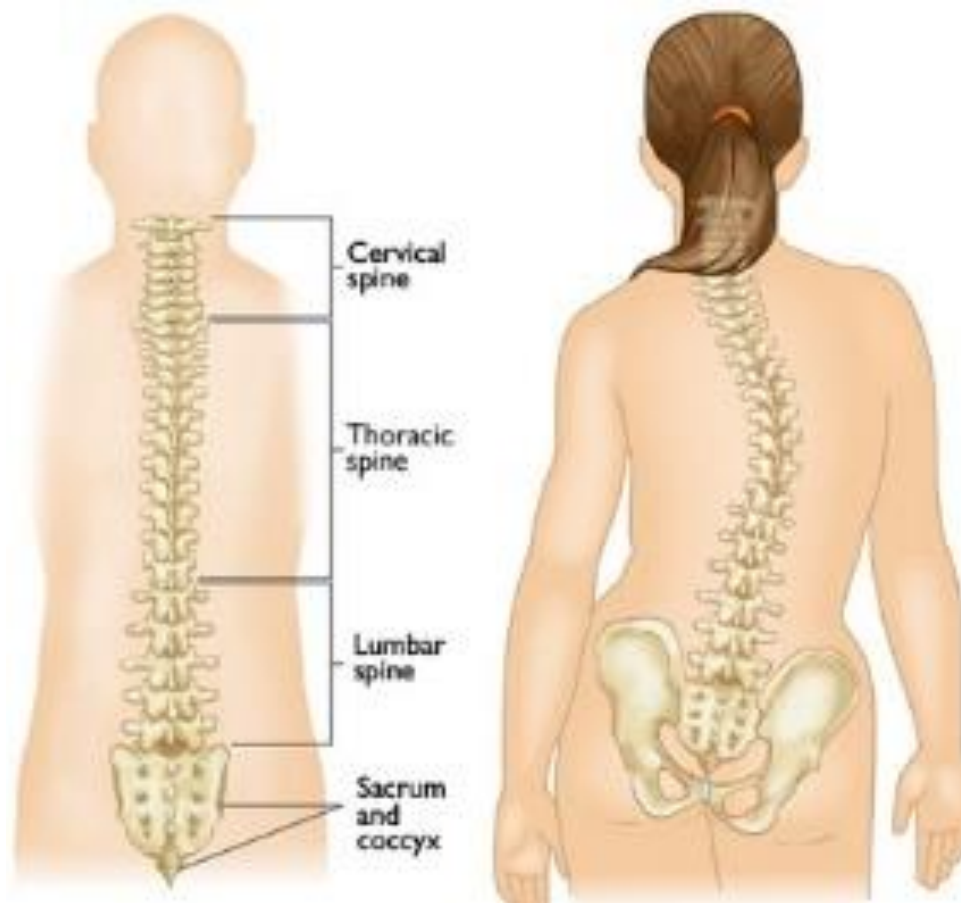
- wird von Schien- und Wadenbein sowie Gelenkrolle des Sprungbeines gebildet
- wird durch kräftigen Bandapparat gesichert

Das untere Sprunggelenk

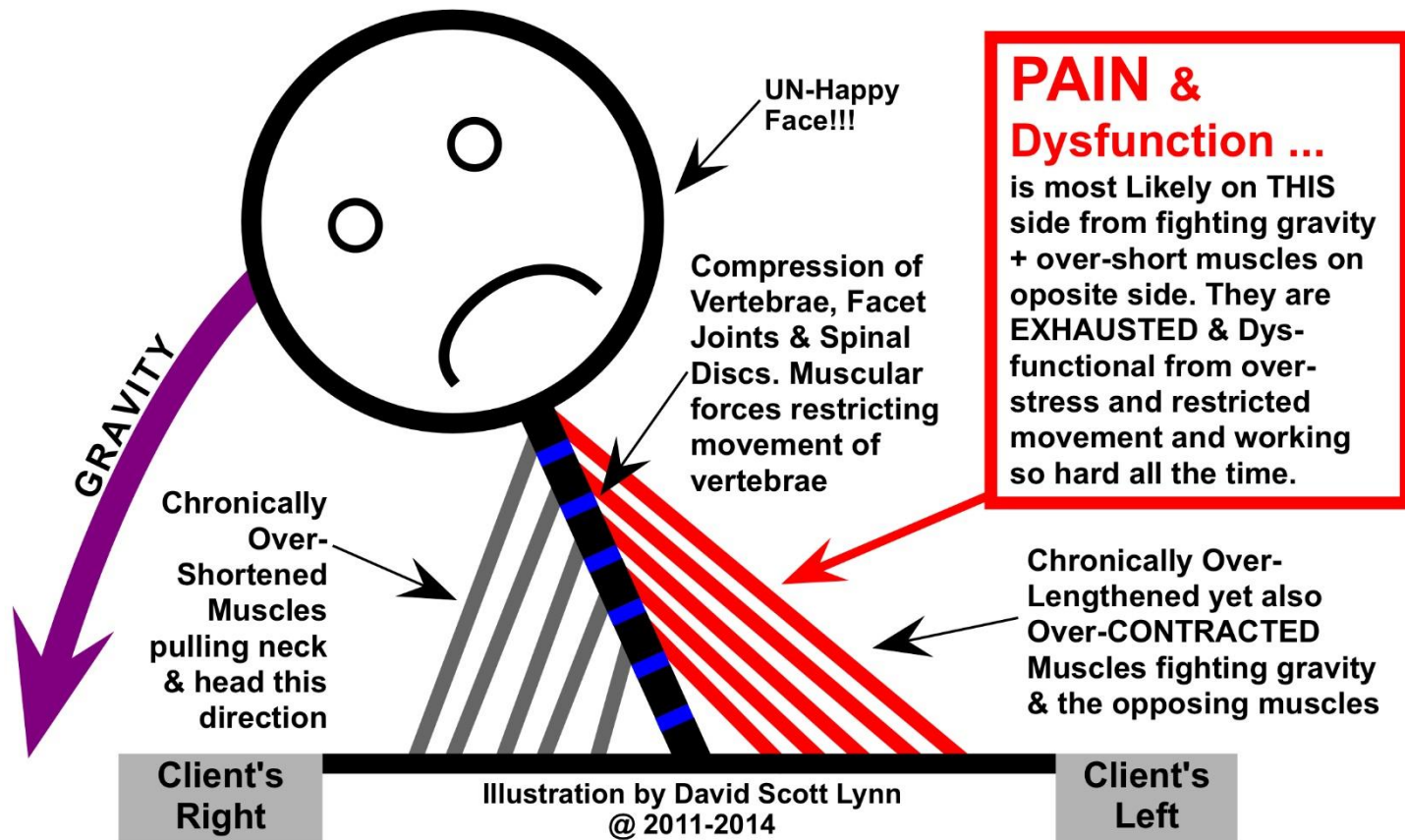
- Ausbildung eines vorderen und hinteren unteren Sprunggelenkes
- Pronation und Supination zur größeren Kontaktstabilität durch größtmögliche Auflagefläche

Stunde 7

Strukturelles Ungleichgewicht



Funktionelles Ungleichgewicht



Muskuläres Ungleichgewicht

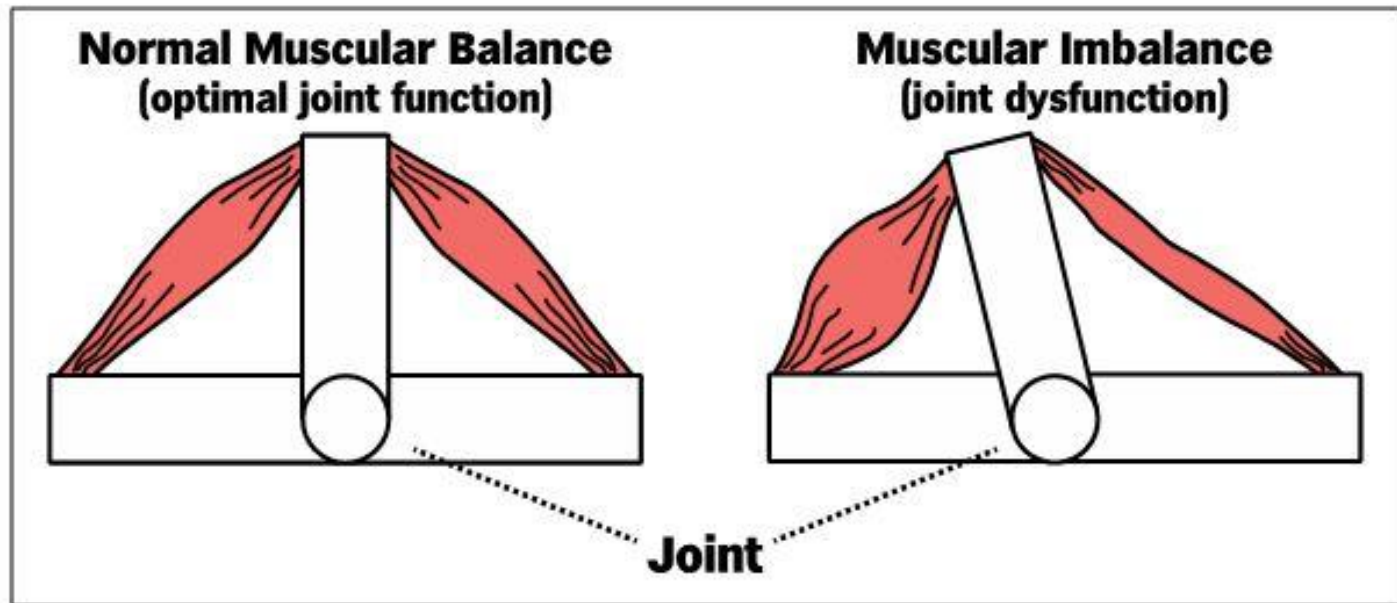
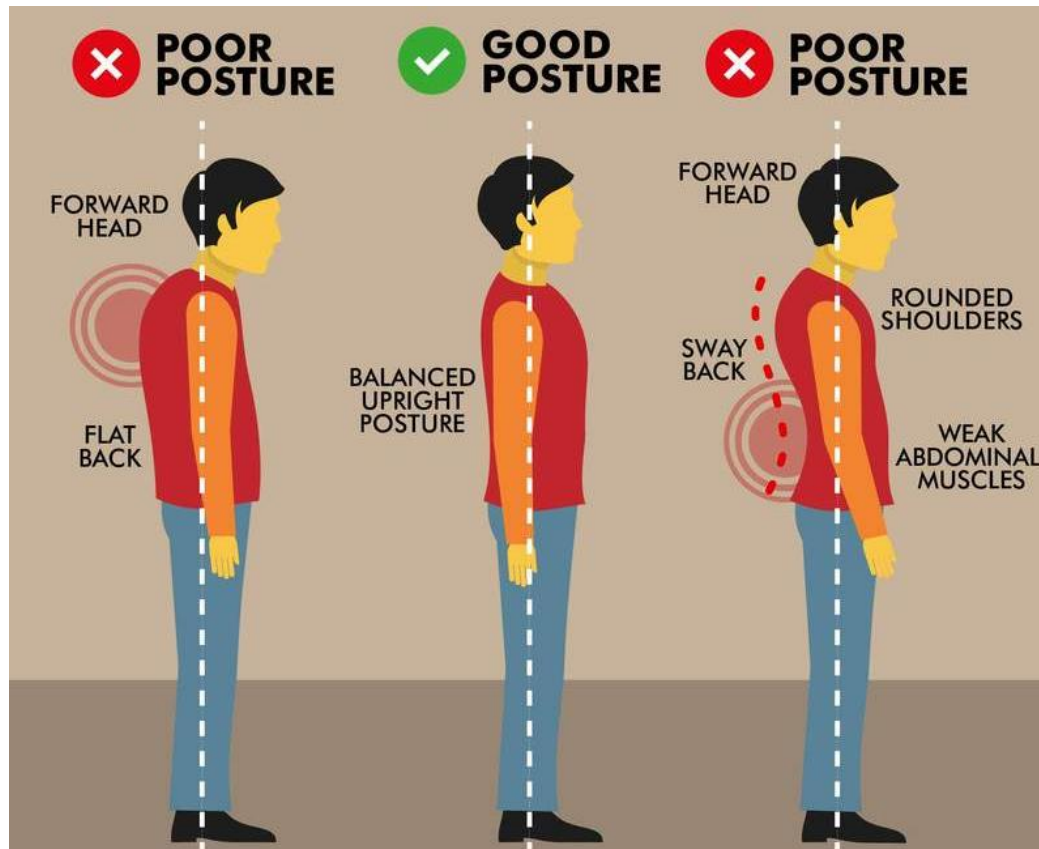


Figure 1. Normal and imbalanced strength between opposing muscle groups and its affect on a joint

Position



Muskuläres Ungleichgewicht



Stunde 8

Muskulatur

- verspannten Nacken
- verbunden mit festen oberen Rücken
- Muskeln werden fehlbelastet

- ⇒ Aus Haltungsschwäche wird ein
- ⇒ Haltungsschaden
- ⇒ Belastbarkeit wird reduziert

Die Schulterblattfixatoren

- hält die Schulterblätter gegen den Brustkorb
- Gegenspieler zum Brustmuskel, der zur Verkürzung neigt
- wirkt „Hängeschultern“ entgegen



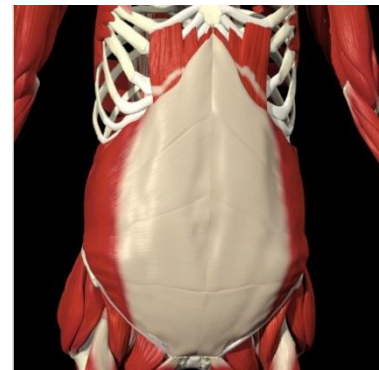
Copyright of Primal Pictures LTD.

Die Bauchmuskulatur



Copyright of Primal Pictures LTD.

- bildet den Gegenspieler zur Rückenmuskulatur
- gerade und seitliche Bauchmuskulatur
- Vor-, Seitneigung und Rumpfdrehung
- neigt sehr zur Abschwächung



Die Gesäßmuskulatur



Copyright of Primal Pictures LTD.

- streckt das Hüftgelenk und richtet es somit auf
- wird beim Treppen steigen und Aufstehen aus dem Sitzen benötigt
- Gegenspieler zum Hüftbeuger, der oft stark verkürzt ist

Stunde 9

Die Rückenmuskeln

tiefe Schicht

- medialer Trakt
- verbindet einzelne Wirbel
- Gerade- und Schrägsystem
- vorwiegend Halte- und Stützfunktion



Copyright of Primal Pictures LTD.

Die Rückenmuskeln



Copyright of Primal Pictures LTD.

mittlere Schicht

- lateraler Trakt
- erstreckt sich vom Becken bis zum Kopf
- wichtige Rolle bei Bewegungen der WS

Die Rückenmuskeln

oberflächliche Schicht

- bewegt primär den Schultergürtel und die oberen Extremitäten
- nutzt Wirbelsäule als „Widerlager“



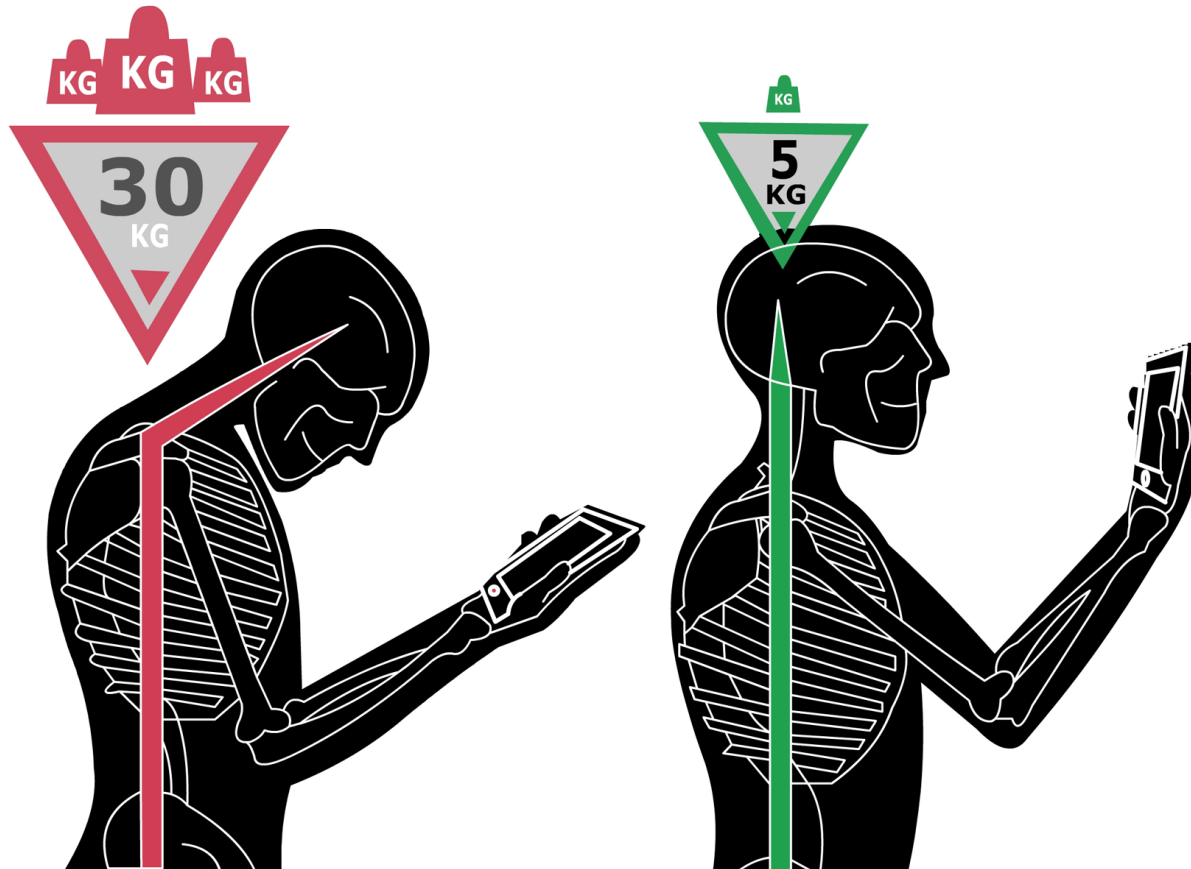
Copyright of Primal Pictures LTD.

Stunde 10

Out of balance



Stresses and strains



Belastungsbeispiele

Locker auf dem Hocker

Druckwirkung auf die Bandscheiben in bar

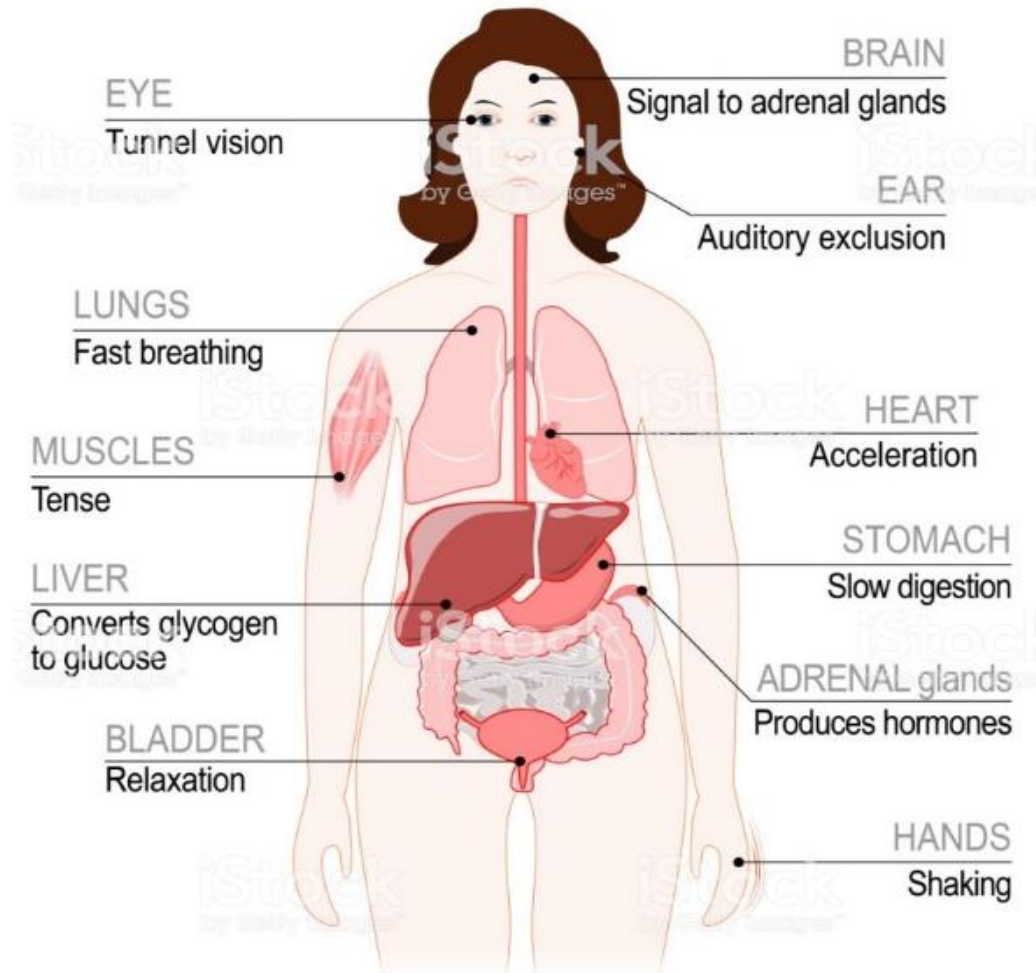
Quelle: Dr. Hans-Joachim Wilke, Universität Ulm



Fight or flight



Fight or flight




Stunde 11

Stress





Was soll das heissen, gestresst?
Dem nächsten, der behauptet, ich sehe
gestresst aus, den haue ich was auf
seine blöde Fresse! - Gestresst, Frechheit



Gaspedal und Bremse
Sympathikus und Parasympathikus

Stunde 12

Eigenwillige Muskulatur



**Tonische
Muskeln**

**Phasische
Muskeln**



**Jeder Weg
beginnt mit dem
ersten Schritt**

...dem Ziel entgegen



Literaturempfehlung (Optional)

- Das 5-Minuten-Rückentraining: In 8 Wochen stark und schmerzfrei. Give me five! Inkl. Video-Coaching mit Gesundheitstrainer Manuel Eckardt (humboldt ... Empfohlen von: Aktion Gesunder Rücken e.V.) von Manuel Eckardt | 23. März 2018
- Rückentraining: Funktionelle Übungen für einen gesunden & starken Rücken (Trainingsreihe von Ronald Thomschke) von Ronald Thomschke | 3. November 2020
- Mein großes Rückenbuch: Wie Sie Ihren Schmerz besiegen von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer | 6. Oktober 2017
- Körperhaltung: Modernes Rückentraining von Karin Albrecht | 19. September 2018
- Das neue Rücken-Akut-Training: So werden Sie schnell schmerzfrei von Prof. Dr. Ingo Froböse | 18. Dezember 2017

Übungen

Praxis: BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG!



Warm up – Koordination von Armen und Beinen

- Abwechselnd re/li Fuß vor (Alternativ seit/rück)
- 2x pro re/li
- 2xre 1xli, dann 2xli 1xre
- Side step
- Knee lift
- Step touch
- Leg curl
- Re Ellbogen, li Knie zusammen u. Umgekehrt

- mit Armkombinationen (re/li Arm hoch, einzeln gleichzeitig)
- Arm curl unten, Armcurl seidl. hochhalten
- Arme gestreckt nach vor/seit
- Butterfly

Warm up

- Baum im Wind
- Schuhplattler
- Nor Ost Süd West
- Rhythmus klopfen
- Blub
- Koordinationsleiter
- Liniensprünge

Warm up: „Stand up / Sit down / Clap your hands“

Koordinationsübungen „Im Stehen klatschen und schnipsen“

- 1 auf beide Oberschenkel klatschen
- 2 in die Hände klatschen
- 3 rechte Hand auf linke Schulter
- 4 linke Hand auf rechte Schulter
- 5 rechte Finger schnipsen auf linker Seite
- 6 linke Finger schnipsen auf rechter Seite
- 7 zwei mal in die Hände klatschen

Warm up „Schuhplattler easy“

- Im Stehen den rechten Ellenbogen und das linke Knie, dann linken Ellenbogen und rechtes Knie zusammenführen; mehrfach wiederholen.
- Im Stehen hinter dem Körper mit rechter Hand die linke Ferse berühren und gegengleich; mehrfach wiederholen.

Warm up „Äpfel pflücken“

- Apfelpflückgeschichte erzählen: “Ihr steht unter einem Apfelbaum. Es sind nur noch weit oben Äpfel, die ihr pflücken könnt. Stellt euch auf Zehenspitzen und greift mit dem rechten Arm nach oben, dann mit der linken Hand, um den Apfel zu pflücken. Legt den Apfel in einen Korb zu euren Füßen (in die Hocke gehen).“
- Acht mal wiederholen → euer Korb ist voll! Anmerkung: Bei jeder Wiederholung höher strecken!
- Bei der letzten Pflückaktion kommen zwei kleine Hunde angerannt, die sich abwechselnd an euer rechtes und linkes Hosenbein hängen → rechtes und linkes Bein ausschütteln

Warm up „Liegende Acht“

Koordinationsübung: „Liegende Acht“

- a) mit rechtem Daumen der rechten Hand in Höhe der Augen gegen den Uhrzeigersinn eine Acht nachzeichnen; Augen verfolgen den Weg des Daumens
- b) mit linkem Daumen entsprechend, aber im Uhrzeigersinn
- c) mit beiden Daumen gegen den Uhrzeigersinn

Warm up „Pferderennen“

- Start: Gleichmäßiges Schlagen mit den Händen auf die Oberschenkel (das Pferderennen hat begonnen) und beibehalten
- Rechtskurve: Oberkörper nach rechts beugen und weiter schlagen
- Hindernis: Sprung am Ort imitieren und entsprechend mit den Händen schlagen
- Linkskurve: Oberkörper nach links beugen u. wieder gleichmäßig schlagen
- Brücke: Mit den Fäusten gegen die Brust trommeln
- Doppelhindernis: Zwei Sprünge; Hände s. o.
- Linkskurve
- Rechtskurve
- Brücke
- Dreifachhindernis
- Zielgerade: Das Schlagen mit den Händen beschleunigen

Warm up „Klavierspiel“

- Die Fingerkuppen beider Hände liegen auf dem Tisch
 - a) Die Fingerkuppen der rechten Hand einzeln nacheinander anheben und sofort wieder senken (der Daumen beginnt)
 - b) Wie a) aber mit links
 - c) Mit den Fingerkuppen beider Hände gleichzeitig, Daumen beginnt wieder
 - d) Wie c) aber mit geschlossenen Augen
 - e) Mit den Fingerkuppen beider Hände aber rechte Hand beginnt mit dem Daumen, die linke Hand startet mit dem kleinen Finger
 - f) Wie e), aber die Hände liegen überkreuzt auf dem Tisch
 - g) Wie f), aber mit geschlossenen Augen
- In einer Bewegungspause müssen nicht alle Variationen durchgeführt werden (evtl. an aufeinanderfolgenden Tagen nach und nach ergänzen); ebenso ist es möglich die Geschwindigkeit bei der Durchführung allmählich zu steigern.

Kräftigung



Gerade Bauchmuskulatur

- Aus der Rückenlage stellen Sie die Beine auf und beugen die Knie rechtwinklig.
- Lassen Sie eine Handbreit Platz unter der Lendenwirbelsäule.
- Heben Sie Kopf und Schultern langsam und ohne Schwung an.
- Bei der Aufrollbewegung sollten die unteren Schulterblattwinkel den Kontakt zur Unterlage nicht verlieren.
- Halten Sie wenn möglich diese Position für ein bis zwei Sekunden und rollen Sie anschließend unter Beibehaltung der Bauchmuskelspannung in die Ausgangsposition zurück.
- Bei Beschwerden im Nackenbereich können die Hände im Nacken verschränkt werden. Die Arme sollten das Kopfgewicht tragen, ohne den Kopf nach vorne zu ziehen.
- Beginnen Sie mit fünf Wiederholungen in drei Serien.
- Steigern Sie diese nach Gefühl auf zehn bis 15 Wiederholungen pro Serie.

Kräftigung



Schräge Bauchmuskulatur

- Stellen Sie aus der Rückenlage die Beine auf und beugen Sie die Knie rechtwinklig.
- Lassen Sie ein wenig Platz unter der Lendenwirbelsäule.
- Legen Sie die linke Hand an den Kopf und den rechten Arm auf den Boden und heben Sie die linke Schulter langsam und ohne Schwung diagonal an.
- Bei der Aufrollbewegung sollte nur das Schulterblatt angehoben werden. Atmen Sie beim Anheben des Oberkörpers aus.
- Halten Sie wenn möglich diese Position für ein bis zwei Sekunden und rollen Sie anschließend unter Beibehaltung der Bauchmuskelspannung in die Ausgangsposition zurück.
- Bei Beschwerden im Nackenbereich kann die Hand hinter den Nacken gelegt werden. Der Arm sollte das Kopfgewicht tragen, ohne den Kopf nach vorne zu ziehen.
- Wechseln Sie die Seite.
- Beginnen Sie mit fünf Wiederholungen in drei Serien.
- Steigern Sie die Wiederholungen nach Gefühl auf zehn bis fünfzehn mal pro Serie.

Kräftigung



Obere Rückenmuskulatur

- Stirn ruht auf den zusammengelegten Handrücken.
- Winkeln Sie die Füße an, so dass die Zehen den Boden greifen können.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, indem Sie den Bauchnabel nach innen ziehen.
- Heben Sie jetzt unter Anspannung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur den Kopf und die Arme wenige Zentimeter an.
- Die Spitze des Brustbeins sollte noch Kontakt zum Boden haben.
- Halten Sie die angegebene Position etwa fünf bis zehn Sekunden und steigern Sie sich auf bis zu einer Minute in drei Serien.
- Variationsmöglichkeiten

Kräftigung



Rückenmuskulatur komplex

- Heben Sie aus dem Vierfüßlerstand das rechte Bein / Arm / Beides gestreckt in Verlängerung zur Wirbelsäule an.
- Ziehen Sie die Fußspitze an und schieben die Ferse heraus.
- Halten Sie die angegebene Position ca. fünf bis zehn Sekunden und steigern Sie sich auf bis zu einer Minute in drei Serien.
- Wechseln Sie nach jeder Serie zur anderen Seite.

Kräftigung



Hintere Muskelkette

- Heben Sie unter Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskulatur das Becken so weit an, bis der Oberkörper, das Becken und die Oberschenkel eine gerade Linie bilden.
- Halten Sie die angegebene Position etwa fünf bis zehn Sekunden und steigern Sie sich auf bis zu eine Minute in drei Serien.
- Heben Sie nun zusätzlich den rechten Fuß und strecken Sie das rechte Bein, ohne das Becken auf der rechten Seite absinken zu lassen.
- Jetzt heben Sie das rechte Bein an, bis Sie mit beiden Händen einen Druck gegen das linke Knie erzeugen können.
- Halten Sie die Spannung zwei bis drei Sekunden, wobei der Druck auf das Knie konstant bleiben sollte.

Kräftigung



Schulterblattmuskulatur

- Aus der Rückenlage werden die Arme seitlich abgespreizt und die Beine schulterbreit aufgestellt.
- Beugen Sie die Ellenbogengelenke und drücken Sie mit den Ellenbogen in den Boden.
- Halten Sie die Spannung für mindestens fünf Sekunden und steigern Sie sich auf bis zu einer Minute in drei Serien.
- Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.

- Beugen Sie die Ellenbogengelenke und drücken Sie mit den Ellenbogen in den Boden.
- Dabei sollte sich das Becken und der Rücken um einige Zentimeter vom Boden abheben.
- Halten Sie die Spannung für mindestens fünf Sekunden und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter

Kräftigung



Seitliche Muskelkette 1

- Beugen Sie aus der Seitlage das Kniegelenk des unteren Beins um 90° nach hinten.
- Stützen Sie sich auf Ihren Unterarm; dabei steht das Ellenbogengelenk im Lot zum Schultergelenk.
- Spannen Sie Ihre Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur an.
- Heben Sie unter Ganzkörperspannung das Becken und das obere Bein an.
- Halten Sie die angegebene Position ca. fünf bis zehn Sekunden und steigern Sie sich auf bis zu einer Minute in drei Serien.
- Wechseln Sie anschließend zur anderen Seite.

Kräftigung



Seitliche Muskelkette 2

- Heben Sie unter Ganzkörperspannung das Becken und strecken Sie den oben liegenden Arm in Verlängerung der Körperlängsachse.
- Heben Sie anschließend das oben liegende Bein.
- Strecken Sie den oben liegenden Arm sowie das Bein in Verlängerung der Körperlängsachse.
- Beugen und strecken Sie jetzt im Wechsel gleichzeitig den Arm und das Bein.

Kräftigung



Rotatorische Muskelkette

- Aus der Seitlage ziehen Sie beide Knie nach vorne zum Bauch heran.
- Stützen Sie Ihren oberen Arm vor dem Körper ab und drücken Sie nun mit der stützenden Hand gegen den Boden.
- Versuchen Sie, die Knie und Füße in paralleler Stellung zum Boden abzuheben.
- Halten Sie die angegebene Position ca. fünf bis zehn Sekunden und steigern Sie sich auf bis zu einer Minute in drei Serien.
- Wechseln Sie nach jeder Serie zur anderen Seite.

Kräftigung



Komplexe Muskulatur

- Aus dem Vierfüßlerstand stützen Sie sich auf die schulterbreit positionierten Unterarme.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.
- Heben Sie in der beschriebenen Ausgangsstellung beide Kniegelenke etwa ein bis zwei Zentimeter von der Unterlage ab.
- Verkleinern Sie die Unterstützungsfläche, indem Sie aus der beschriebenen Ausgangsstellung ein Bein abheben und nach jeweils drei bis fünf Sekunden wechseln.

Mobilisation



Becken kippen und aufrichten in Rückenlage

- Becken kippen: Entspannen Sie ihre Bauchmuskeln und kippen Sie Ihr Becken durch Anspannung der Rückenmuskeln. Dabei hebt sich die Lendenwirbelsäule von der Unterlage ab, so dass ein Hohlraum entsteht.
- Becken aufrichten: Drücken Sie ihr Becken und Ihre Lendenwirbelsäule unter bewusster Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskulatur sanft gegen die Unterlage.
- Atmen Sie beim Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur bewusst aus.
- Lösen Sie die Muskelspannung während des Einatmens.
- Heben Sie das Gesäß während der Übung nicht von der Unterlage ab.
- Führen Sie die Bewegung im ruhigen Atemrhythmus über einen Zeitraum von 30 bis 60 Sekunden durch



Mobilisation



Becken seitlich neigen in Rückenlage

- Strecken Sie in Rückenlage Ihre Beine. Die Fußspitzen und Kniegelenke zeigen zur Decke.
- Ziehen Sie die Fußspitzen an und schieben Sie die linke und die rechte Ferse im Wechsel nach vorne.
- Führen Sie die Bewegung gleichmäßig über einen Zeitraum von 30 bis 60 Sekunden durch.
- Legen Sie zum besseren Nachspüren beide Hände seitlich auf den Beckenkamm.
- Spüren Sie, wie im Wechsel der linke Beckenkamm in Richtung Schulter hochgezogen wird, während der rechte Beckenkamm sich zu den Füßen bewegt.
- Führen Sie die seitlichen Bewegungen des Beckens aus, ohne dass der Brustkorb sich mitbewegt.

Mobilisation



Lendenwirbelsäule runden

- Beugen Sie aus der Rückenlage beide Beine und umfassen Sie Ihre Knie mit beiden Händen.
- Ziehen Sie mit beiden Händen die Oberschenkel dichter zum Oberkörper heran.
- Versuchen Sie, den Rücken im Lendenwirbelsäulenbereich zu runden.
- Atmen Sie während der Rundung bewusst aus und spüren Sie die Dehnung im Bereich der Rückenstreckmuskulatur.
- Lockern Sie den Zug der Arme während des Einatmens, so dass die Wirbelsäule sich wieder ein wenig abflacht.
- Führen Sie die Bewegung gleichmäßig über einen Zeitraum von 30 bis 60 Sekunden durch.

Mobilisation



Brustwirbelsäule strecken und drehen

- Aus der Rückenlage stellen Sie beide Beine geschlossen und mit rechtwinklig gebeugten Knien auf den Boden.
- Legen Sie die Arme mit rechtwinklig gebeugten Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe, so dass die Handflächen nach oben zeigen.
- Drehen Sie nun langsam und kontrolliert beide Beine zur linken Seite ab.
- Atmen Sie während der Drehung bewusst aus und spüren Sie die Dehnung und verstärkte Durchblutung.
- Wechseln Sie anschließend zur anderen Seite.
- Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert durch.
- Halten Sie die Dehnspannung über einen Zeitraum von 15-30 Sekunden.
- Achten Sie darauf, die Beine geschlossen und die Ellenbogen am Boden zu halten.

Mobilisation



Becken kippen und aufrichten

- In aufrechter Haltung sollten die Fersen, die Waden, das Gesäß, die Brustwirbelsäule und der Hinterkopf die Wand berühren und im Lot übereinander stehen.
- Versuchen Sie, zunächst die Berührungspunkte mit der Wand wahrzunehmen.
- Positionieren Sie Ihre Füße mit einer Fußlänge Abstand von der Wand entfernt.
- Die Füße stehen leicht auswärts gedreht in etwas mehr als schulterbreitem Abstand fest auf dem Boden.
- Die Kniegelenke sind leicht gebeugt und zeigen achsengerecht zu den Fußspitzen.
- Zu Beginn der Bewegung hat möglichst der ganze Rücken einschließlich des Kopfes Kontakt zur Wand.
- Spüren Sie Ihren Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule, indem Sie Ihr Becken in einer fließenden Bewegung nach vorne kippen und es wieder nach hinten an die Wand anlehnen.
- Führen Sie die Bewegung gleichmäßig über einen Zeitraum von 30 bis 60 Sekunden durch.

Mobilisation



Brustkorb aufrichten

- Positionieren Sie Ihre Füße mit einer Fußlänge Abstand von der Wand entfernt. Die Füße stehen leicht auswärts gedreht in etwas mehr als schulterbreitem Abstand fest auf dem Boden.
- Die Kniegelenke sind leicht gebeugt und zeigen achsengerecht zu den Fußspitzen.
- Die Aufmerksamkeit liegt auf der Bewegung im Bereich der Brustwirbelsäule.
- Zu Beginn der Bewegung sollte der ganze Rücken und der Kopf die Wand berühren.
- Schieben Sie Ihr Brustbein nach vorne oben und spüren Sie, wie der Übergangsbereich zwischen Lenden- und Brustwirbelsäule sich dabei von der Wand abhebt.
- Ziehen Sie gleichzeitig Ihre Schulterblätter, Schultern, Arme und Handrücken an der Wand entlang nach unten. Die Daumenseiten der Hände zeigen dabei nach außen.
- Entspannen Sie, indem Sie die Schulter- und Nackenmuskeln locker lassen. Jetzt können Sie wieder den ganzen Rücken anlehnen.

Mobilisation



Nacken strecken

- Positionieren Sie Ihre Füße mit einer Fußlänge Abstand von der Wand entfernt.
- Die Füße stehen leicht auswärts gedreht in etwas mehr als schulterbreitem Abstand fest auf dem Boden.
- Die Kniegelenke sind leicht gebeugt und zeigen achsengerecht zu den Fußspitzen.
- Die Aufmerksamkeit liegt auf der Bewegung von Kopf und Halswirbelsäule.
- Strecken Sie Ihren Nacken, indem Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein einziehen, ohne dabei den Kopf von der Wand abzuheben.
- Bemühen Sie sich gleichzeitig um eine Schulterblattspannung nach unten in Richtung Kreuzbein.
- Führen Sie die Bewegung gleichmäßig über einen Zeitraum von 30 bis 60 Sekunden durch.

Dehnen



Seitliche Nackenmuskulatur

- Strecken Sie die Wirbelsäule, indem Sie den Scheitel des Kopfes nach oben schieben.
- Senken Sie beide Schultern zum Boden, ziehen Sie Ihr Kinn ein und neigen Sie jetzt den Kopf zur linken Seite in Richtung Schulter, ohne ihn zu drehen.
- Strecken Sie Ihren rechten Arm zum Boden, bis Sie eine Dehnung im Bereich der seitlichen Nackenmuskulatur spüren.
- Atmen Sie gleichmäßig ein und aus.
- Wechseln Sie anschließend zur anderen Seite.

Dehnen



Brustmuskulatur

- Stellen Sie sich in Schrittstellung parallel zu einer Wand.
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand.
- Das gebeugte Ellenbogengelenk befindet sich etwas über Schulterhöhe.
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren.
- Atmen Sie gleichmäßig ein und aus.
- Dehnen Sie anschließend die andere Seite

Dehnen



Breiter Rückenmuskel und großer Rundmuskel

- Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand.
- Legen Sie die Handflächen in Schulterbreite an die Wand, ziehen Sie den Bauch ein und das Kinn heran.
- Bewegen Sie den Brustkorb nach vorne in Richtung Wand und spüren Sie die Dehnung im Bereich der Schulteraußenseite.

Dehnen



Hüftbeuger

- Aus dem einbeinigen Kniestand verlagern Sie Ihr Gewicht langsam auf das vordere Bein.
- Das Becken wird dabei nach vorne und unten geschoben und das hintere Bein im Hüftgelenk gestreckt.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an (Bauchnabel einziehen), um zu verhindern, dass das Becken in eine Hohlkreuzposition ausweicht.
- Spüren Sie die Dehnung im vorderen Bereich der Hüfte des hinteren Beins.
- Dehnen Sie anschließend die andere Hüftvorderseite.
- Sichern Sie bei Bedarf Ihr Gleichgewicht durch Abstützen auf einem Hocker.

Dehnen



Vorderer Oberschenkel

- Aus der Seitlage winkeln Sie das untere Bein zur Sicherung des Gleichgewichts an.
- Legen Sie Ihren Kopf auf den Oberarm, umfassen Sie den Fuß des oberen Beins und führen Sie das Bein nach hinten.
- Bei gestrecktem Hüftgelenk ziehen Sie den Fuß des oberen Beins mehr und mehr zum Gesäß.
- Spüren Sie die Dehnung im Bereich der Hüfte und Oberschenkelvorderseite des oberen Beins.
- Dehnen Sie anschließend die andere Oberschenkelvorderseite

Dehnen



hinterer Oberschenkel

- Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand, um das Gleichgewicht zu sichern.
- Stellen Sie einen Stuhl vor sich.
- Legen Sie den linken Fuß mit der Ferse bei leicht gebeugtem Kniegelenk auf den Stuhl.
- Neigen Sie Ihren Rumpf, indem Sie Ihr Becken nach vorne kippen.
- Spüren Sie die Dehnung der Oberschenkelrückseite, indem Sie vorsichtig mit geradem Rücken das Knie strecken.
- Dehnen Sie anschließend das rechte Bein.

Dehnen



Adduktoren

- Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden und stützen Sie sich mit den Armen hinter dem Körper ab.
- Ziehen Sie beide Fersen zum Gesäß; dabei berühren sich die Fußsohlen.
- Richten Sie den Oberkörper gerade auf, indem Sie das Brustbein nach vorne oben bewegen, und drücken Sie die Oberschenkel zum Boden.
- Spüren Sie die Dehnung im Bereich der Innenseiten der Oberschenkel.
- Zur Verstärkung der Dehnung können Sie mit Ihren Unterarmen die Knie weiter nach außen drücken.



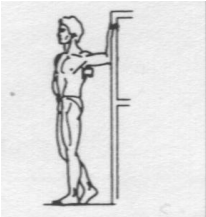

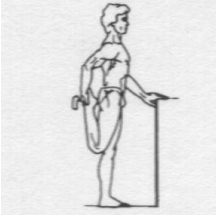
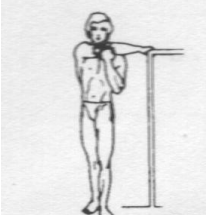
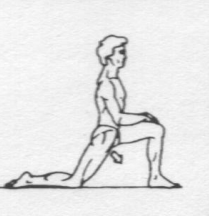

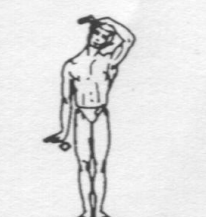
Dehnen



Wadenmuskulatur

- Aus einem weiten Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab.
- Beide Füße zeigen parallel und nach vorne.
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt.
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie eine Dehnung in der Wade spüren.
- Wechseln Sie anschließend zum anderen Bein.

Weitere Dehnungsübungen

 <p>Adduktoren</p>	 <p>Waden</p>	 <p>Brust</p>
 <p>Trizeps</p>	 <p>Vorderer Oberschenkel</p>	 <p>Schulter</p>
 <p>Hüftbeugemuskel</p>	 <p>Hinterer Oberschenkel</p>	 <p>Nacken</p>

Büro Fit Übungen

- Für Office und Home-Office

Büro Fit 3

Setzen Sie sich auf einen Stuhl,
schieben Sie Ihr Gesäß ganz an die Rückenlehne.
Die Beine stehen hüftbreit fest auf dem Boden.
Strecken Sie Ihre Arme schulterbreit auseinander über den Kopf,
pressen Sie sich gegen den Stuhlrücken, und lehnen Sie sich weit nach hinten. Sie spüren die Dehnung
in den Schultern und im Nacken.



Das bringt die Übung:

Sie dehnt den oberen Rücken, löst Verspannungen und macht die Muskulatur geschmeidig.

Büro Fit 4

Stellen Sie sich mit gegrätschten Beinen gerade hin. Heben Sie den rechten Arm über den Kopf, neigen Sie den Oberkörper nach links, und fahren Sie mit der linken Hand den Oberschenkel entlang das Bein hinunter, um das Gewicht abzustützen. Die Position 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Das bringt die Übung:

Sie lockert und kräftigt die Muskulatur in der Taille, außerdem rechts und links der Wirbelsäule.

Büro Fit 5

Stellen Sie sich aufrecht hin. Falten Sie die Hände hinter dem Rücken, und strecken Sie langsam die Arme durch. Ausatmen, dabei Oberkörper und Kopf langsam nach vorn bewegen und die Arme gleichzeitig hochheben – so weit es geht, ohne dass es weh tut. Der Nacken soll entspannt bleiben und der Kopf locker herunterhängen. Bleiben Sie zehn bis 20 Sekunden in dieser Position, und atmen Sie dabei tief in den Bauch hinein. Mit dem Einatmen wieder aufrichten und die Übung wiederholen.



Das bringt die Übung:

Sie dehnt die Schultern, Arme und Brustmuskeln, entspannt außerdem den Nacken.

Büro Fit 6

Stellen Sie sich in Schrittstellung seitlich gegen einen Türrahmen oder Mauervorsprung – das linke Bein steht hinten. Winkeln Sie den linken Arm an, und stützen Sie sich mit gebeugtem Unterarm ab. Drehen Sie den Oberkörper vorsichtig vom aufgestützten Arm weg, bis Sie eine Dehnung im Brustmuskel spüren. Halten Sie die Stellung 30 Sekunden, wechseln Sie dann die Seite.



Das bringt die Übung:

Sie dehnt die Brustmuskeln und kräftigt den Schulterbereich.

Büro Fit 7

Die Übung sieht einfach aus, ist es aber nicht: Stellen Sie sich an eine Wand. Die Fersen, Beine, Po, Rücken, Nacken und Kopf schmiegen sich an. Drücken Sie die Arme und Handflächen nach hinten. Strecken Sie Ihren Körper, spannen Sie die Bauch- und Rückenmuskulatur an, und schieben Sie die Schulterblätter zusammen. Die Spannung 15 Sekunden halten, drei- bis fünfmal wiederholen.



Das bringt die Übung:

Sie richtet die Wirbelsäule auf, kräftigt die Rücken- und die Schultermuskulatur.

Büro Fit 8

Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl, die Beine stehen hüftbreit auseinander. Halten Sie sich mit Ihren Händen an der Tischkante fest. Beugen Sie sich nun aus der Hüfte vor, und rollen Sie mit dem Stuhl nach hinten, bis die Arme gestreckt sind. Der Oberkörper soll möglichst gerade sein, der Kopf hängt nach vorn. Bleiben Sie in der Position, so lange es Ihnen angenehm ist.



Das bringt die Übung:

Sie entspannt und dehnt den oberen und unteren Rücken, außerdem die häufig verkürzte Muskulatur auf der Rückseite der Beine. Wenn die Beine fast gestreckt sind, spüren Sie die Dehnung besonders intensiv.

Büro Fit 9

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante. Umfassen Sie mit Ihren Händen möglichst auf Schulterhöhe die Lehne hinter sich. Oberkörper und Kopf langsam nach vorn bewegen – so weit es geht, ohne dass es weh tut. Bleiben Sie 20 Sekunden in dieser Position, und atmen Sie dabei tief in den Bauch hinein.



Das bringt die Übung:

Sie dehnt die Schultern, Arme und Brustmuskeln, entspannt außerdem den Nacken.

Büro Fit 10

Schieben Sie Ihr Gesäß ganz an die Rückenlehne Ihres Bürostuhls. Halten Sie den Oberkörper aufrecht, umfassen Sie mit Ihren Händen Ihren Hinterkopf, und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten. Die Ellbogen zeigen nach außen und bilden mit den Ohren eine Linie. Neigen Sie sich aus der Taille heraus abwechselnd nach rechts und links. Zehnmal pro Seite.



Das bringt die Übung:

Sie kräftigt und entspannt den unteren Rücken und die Muskulatur entlang der Wirbelsäule.

Büro Fit 11

Lehnen Sie sich mit dem ganzen Rücken an Ihren Bürostuhl. Umfassen Sie Ihre Hände, und strecken Sie die Arme über den Kopf. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und den Nacken nach vorn. Sie spüren die Dehnung im oberen Rücken. Halten Sie die Spannung 30 Sekunden, und üben Sie mehrmals täglich.



Das bringt die Übung:

Sie lockert Verspannungen im Nacken und in der Schulterpartie.

Büro Fit 12

Setzen Sie sich gerade hin, die Beine stehen hüftbreit auseinander. Heben Sie die Arme seitlich und angewinkelt nach oben, bis sich der Ellbogen auf Schulterhöhe befindet. Unter- und Oberarm bilden einen 90-Grad-Winkel, die Hände zeigen nach vorn. Strecken Sie nun die Arme neben dem Kopf nach oben. Der Nacken bleibt gerade. Führen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Bewegung 15- bis 20-mal.



Das bringt die Übung:

Sie kräftigt und entspannt die Nacken- und Schultermuskulatur.

Büro Fit 13

Überkreuzen Sie die Beine, und heben Sie die Arme. Überkreuzen Sie auch die Handgelenke, und legen Sie die Handflächen aufeinander. Sie sollten das Gefühl haben, dass Sie ein paar Zentimeter wachsen. Drehen Sie Ihren Oberkörper in Richtung des vorderen Oberschenkels. Sie sollten die Dehnung im Rücken spüren, es darf aber nicht unangenehm werden.



Das bringt die Übung:

Sie lockert Verspannungen entlang der Wirbelsäule.

Büro Fit 14

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander. Greifen Sie mit der linken Hand über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr, und ziehen Sie den Kopf sanft zur linken Seite. Kopf, Hals und Arm sind auf einer Linie. Intensivieren Sie den Effekt, indem Sie die rechte Hand zum Boden strecken und im Handgelenk abwinkeln. Sie spüren die Dehnung seitlich am Hals bis hinunter in den Unterarm. Die Dehnung zehn Sekunden halten und die Seite wechseln. Zwei- bis dreimal pro Seite durchführen.



Das bringt die Übung:

Sie entspannt einen steifen Nacken, kräftigt die Halsmuskeln und verhütet Nackenstarre.

Büro Fit 15

Legen Sie die Hände auf die Hüften, die Daumen liegen rechts und links der Wirbelsäule, und rollen Sie die Schultern nach hinten. Spannen Sie den Po an, heben Sie Kinn und Brustkorb, und verharren Sie für einige tiefe Atemzüge in dieser Position.



Das bringt die Übung:

Sie entspannt und kräftigt die Schultern und die Brustmuskeln.

Büro Fit 16

Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Beinen und gebeugten Knien gerade hin. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorn, und stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab. Rollen Sie einen Katzenbuckel nach oben, ziehen Sie dabei den Kopf an die Brust heran. Machen Sie den Rücken langsam wieder lang, bis er gerade ist.



Das bringt die Übung:

Die Übung dehnt die Muskulatur entlang der Wirbelsäule und den Nacken. Verspannungen lösen sich.

Büro Fit 17

Stellen Sie sich breitbeinig hinter Ihren Bürostuhl. Beugen Sie sich nach vorn, und halten Sie sich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest. Biegen Sie Ihren Oberkörper nach unten durch, bis Sie die Dehnung neben der Wirbelsäule spüren.



Das bringt die Übung:

Sie stretcht die Rückenmuskulatur, macht sie geschmeidiger und baut dadurch Verspannungen ab.

Büro Fit 18

Setzen Sie sich aufrecht an die Vorderkante Ihres Stuhls. Stellen Sie das linke Bein mit angewinkeltem Knie vor sich, der Oberschenkel ist parallel zum Boden. Umfassen Sie mit Ihrer rechten Hand den rechten Knöchel, und ziehen Sie die Ferse an Ihren Po. Sie spüren die Dehnung im rechten Brustmuskeln, im Oberschenkel und in der Hüfte.



Das bringt die Übung:

Die vordere Oberschenkel- und die Hüftmuskulatur sind häufig verkürzt, was Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule bedingt. Die Übung dehnt die beiden Muskelpartien und entlastet dadurch den Rücken.

Büro Fit 19

Schlagen Sie Ihr rechtes Bein über das linke. Drehen Sie sich dann aus der Taille nach rechts, und halten Sie sich dabei an der Lehne fest. Die linke Hand liegt auf dem rechten Knie und verstärkt den Zug im Rücken. Etwa 30 Sekunden in dieser Position bleiben, dann die Seite wechseln.



Das bringt die Übung:

Die Drehhaltung dehnt die Muskulatur entlang der Wirbelsäule und macht sie beweglicher.

Büro Fit 20

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl, der Rücken schmiegt sich entspannt an die Lehne. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, heben Sie einen Arm, und führen Sie ihn locker über den Kopf, bis Sie eine leichte Dehnung in der Seite spüren. Der andere Arm ruht entspannt im Schoß. Abwechselnd dreimal zu jeder Seite.



Das bringt die Übung:

Sie lockert und kräftigt die Muskulatur in der Taille, außerdem rechts und links der Wirbelsäule.

Büro Fit 21

Reiben Sie Ihre Handinnenflächen fest gegeneinander, bis sie warm werden. Schließen Sie die Augen, und legen Sie die Handballen über Ihre Augenhöhlen. Wiederholen Sie, so oft es Ihnen gut tut.



Das bringt die Übung:

Sie lockert die oft angestregten Muskeln des Augapfels und entspannt.

Büro Fit 22

Heben Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe. Die Hände befinden sich rechts und links neben dem Kopf, so dass Sie sie gerade noch sehen können. Blicken Sie nun auf Ihre linke Hand, und bewegen Sie die Augen ganz langsam nach rechts. Jetzt die Augen langsam wieder nach links bewegen. Dreimal wiederholen, danach Augen schließen.



Das bringt die Übung:

Sie entspannt die Augenmuskulatur, die durch die Bildschirmarbeit oft angestrengt ist.

Büro Fit 23

Lehnen Sie sich mit Ihrem ganzen Rücken entspannt an Ihren Bürostuhl. Nehmen Sie Ihre Ohrmuscheln zwischen Daumen und Zeigefinger, und massieren Sie sie. Lockern Sie dabei Ihren Kiefer, indem Sie Ihren Mund wie ein Fisch auf- und zuklappen.



Das bringt die Übung:

Sie lockert die Kiefer- und die Nackenmuskulatur, entspannt und baut Stress ab.

Entspannung



Entspannungsmethoden

- Zungenentspannung
- Blitzentspannung
- Shiatsu to go
- Luft anhalten
- Den Puls spüren
- Atemübung 1: Atemzüge zählen
- Atemübung 2: Länger ausatmen
- Atemübung 3: Anspannung und Entspannung
- Augenentspannung

Zungenentspannung



Zungenentspannung

- Für diese Übung braucht es nicht viel.
 - Alles was Sie tun müssen, ist Ihre Zunge zu entspannen.
 - Sie sollte vollkommen gelöst in Ihrem Mund liegen und sich nicht bewegen.
 - Konzentrieren Sie sich auf diesen Zustand und darauf, was er sonst noch in Ihrem Körper bewirkt.
- ⇒ Die Zunge ist den ganzen Tag in Aktion
- ⇒ Der Beckenboden und seine Entspannung hängen fest mit der Entspannung der Zunge zusammen

Blitzentspannung



Die Blitz-Entspannung

- Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers und halten Sie die Luft an. Zählen Sie innerlich bis fünf und lösen Sie mit einem kräftigen Atemstoß alle Anspannungen in Ihrem Körper.

Shiatsu to go



Shiatsu To-Go

- ein kleiner und schneller Entspannungshelfer
- Legen Sie hierzu Ihren rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (Oben Zeigefinger, unten Daumen).
- Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels.



Luft anhalten

Luft anhalten

- ca. 15 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug
- 15 Sekunden die Luft anhalten
- atmen Sie dann langsam etwa 15 Sekunden lang aus

- Das Ganze so drei bis vier Mal hintereinander, und Ihre Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnen Sie Entspannung.

Den Puls spüren



Den Puls spüren

- Unser Puls ist ein guter „Gradmesser“ für unseren Entspannungszustand. Sind wir aufgeregt, nervös, steigt auch unser Puls. Fühlen wir uns wohl und sind vollkommen entspannt, ist auch unser Puls entsprechend niedrig.
- Legen Sie dann die Hände so zusammen, dass sich die Fingerspitzen berühren. Also Daumen auf Daumen, Zeigefinger auf Zeigefinger etc.
- Drücken Sie dann die Fingerspitzen so zusammen, bis Sie schließlich Ihren Puls wahr nehmen.
- Atmen Sie dabei gleichmäßig und ruhig. Achten Sie vor allem auf das Ausatmen. Langsam ausatmen. Zählen Sie beim Ausatmen von 1 bis 10.



Atemzüge zählen

Atemübung 1: Atemzüge zählen

- Der Atemtechnik-Klassiker:
- Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen.
- Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.
- Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass Sie einen wohltuenden Geruch aufsaugen, der dann Ihren ganzen Körper durchströmt. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie tief in den Bauch hinein und nehmen Sie diese Atmung wahr. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Sie eine Kerze ausblasen.
- Versuchen Sie sich langsam zu steigern. Von Sitzung zu Sitzung. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn man will ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.

Länger Ausatmen



Atemübung 2: Länger ausatmen

- Atmen Sie etwa doppelt so lang aus, wie ein.
- Wenn Sie beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmen, versuchen Sie dann Ihre Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen.
- Einfach bewusst ganz langsam ausatmen. Das entspannt ungemein.

Anspannung / Entspannung



Atemübung 3: Anspannung und Entspannung

- langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an
- Halten Sie dann kurz die Luft an
- Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen
- Durch dieses Anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie dann die Muskeln wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt dann mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere.

Autogenes Training



Autogenes Training

Ruheübung

- Ich bin ganz ruhig

Schwereübung

- Der rechte Arm ist ganz schwer
- Der linke Arm ist ganz schwer
- Beide Arme sind ganz schwer
- Beide Beine sind ganz schwer
- Arme und Beine sind ganz schwer

Wärmeübung

- Der rechte Arm ist ganz warm
- Der linke Arm ist ganz warm
- Beide Arme sind ganz warm
- Beide Beine sind ganz warm
- Arme und Beine sind ganz warm

Herzübung

- Das Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig

Atemübung

- die Atmung ist ganz ruhig
- Es atmet mich
- Herz und Atmung sind ruhig und gleichmäßig

Bauchübung

- Der Bauch ist strömend warm

Kopfübung

- die Stirn ist angenehm kühl oder
- Der Kopf bleibt leicht und klar
- Zurücknehmen - Ich komme zurück -
Räkeln Sie sich mit den Armen! -
Atmen Sie tief! - Nun öffnen Sie die Augen!

Gymnastik für Füße und Beine

- Am wirksamsten sind Übungen für die Füße und Beine natürlich ohne Schuhe. Aber auch mit Schuhwerk sind sie besser als gar keine zu machen!
- Abwechselnd ein Bein ausstrecken und den Fuß zügig auf und ab bewegen.
- Zehen im Schuh beugen (krallen) und strecken (Zehnnagel gegen den Schuh ziehen)
- Die Zehen spreizen, so dass zwischen allen Zehen ein kleiner Abstand ist.
- Im Stand abwechselnd auf die Zehenspitzen und auf die Fersen wippen.

Fußgymnastik

Mit Zeitung

Zeitung zwischen 2 aufspannen,
Greifen mit den Füßen und ziehen
Falten, Übergeben, wegnehmen

Wettgehen von 2 Personen auf 1 Zeitung gegen anderes Paar

Brückenspiel: Füße wölben, dass Murmel (aus Zeitung) unten durch
rollen

Energiezufuhr



- Mit leicht gespreizten Beinen einen festen Stand suchen.
- Mehrere Male kräftig ein- und ausatmen.
- Den rechten Fuß heben und etwa zehn Sekunden lang das Gleichgewicht halten – dann das Gleiche mit dem linken Fuß.

Energiezufuhr



- An einem Tisch oder Stuhl festhalten, auf die Zehenspitzen stellen – die Fersen bleiben zusammen
- Wer das Gleichgewicht gut halten kann, sollte die Übung ohne Stütze machen.

Fußballet



etwa eine Minute lang auf der Stelle gehen. Dazu beide Fersen wechselseitig und ohne Zwischenpause anheben und abstellen.

Fußballet



einige Male, abwechselnd, mit den Füßen von der Zehenspitze zur Ferse abrollen.

Beinübungen / Koordination

Eintraben und "Eintanzen":

In das langsame Laufen Armkreisen und Hopslerlauf mit Armkreisen einbauen.

Hopslerlauf: Sie landen wieder auf dem gleichen Bein, von dem Sie auch abgesprungen sind. Betonter Fußballenabdruck und deutlicher Kniehub. Die Arme schwingen mit und unterstützen den Beinabdruck. Bleiben Sie zwischen-durch stehen und "tanzen" Sie am Ort mit Ausschütteln der Beine.

Körperfahrungsaufgaben:

Die körperliche Reaktion und Wahrnehmung weckt man durch ein Aktivierungsprogramm der Fußsohlen mit Belastung des Innen- und Außenrandes der Fußsohle, mit Fersen- bzw. Ballenlauf. Das Gefühl für die Körperlage gewinnt man mit: Wechsel zwischen Laufen mit starker Vor- bzw. Rücklage oder Laufen mit voller Körperstreckung und im Gegensatz dazu Laufen im Schlappschritt.

Beinübungen / Koordination

Fußgelenksarbeit:

Ein sehr federnder Lauf – fast mehr ein Gehen – über den Fußballen; drücken Sie sich dabei elastisch aus dem Fußgelenk ab. Der Fußballen setzt sehr steil und betont auf – dieses Aufsetzten ist ein sehr aktives, fast "patschendes" Aufschlagen - und rollt dann ganz aktiv, fast auf den Boden stoßend auf die Ferse ab. Eine aktive Bewegung aus den Fußgelenken bei geringem Kniehub und mit betonter Hüftstreckung. Hohe Schrittfrequenz bei geringer Schrittlänge. Die Wirkung: Die Achillessehne wird kurz überdehnt und aktiviert auf diesem Weg die Muskelspindeln der Wade.

Tanzmariechen oder Storchelauf:

Eine Aufgabe, die den Tanzmariechen im Karneval abgesehen wurde: Aus dem langsamen Lauf wird der Oberschenkel bis zu Waagrechten gehoben, der Fuß danach schräg nach vorne hoch gekickt. In diesem Augenblick erfolgt auch der kräftige Abstoß aus dem Fußgelenk des Standbeins.

Beinübungen / Koordination

Skipping:

mit hoher Schrittfrequenz und geringerem Kniehub. Die Körperhaltung ist aufgerichtet, bis auf eine leichte Körpervorlage dem Kniehebelauf weitgehend gleich. Die Knie werden nicht nur nach oben geführt, die Aufmerksamkeit zielt auf "das Knie nach vorne schieben". Die Arme schwingen parallel zum Körper, die Hände verkrampfen nicht. Die Füße setzen exakt parallel auf, die Streckung im Sprunggelenk erfolgt betont. Das Skipping löst man mit einem lockeren, kurzen Sprint auf.

Kniehebelauf:

Es ist ein Lauf praktisch auf der Stelle, wobei der Oberschenkel bis in die Waagerechte geführt wird. Kopf und Rumpf sind aufrecht, die Schultern sind entspannt. Hüft-, Knie- und Fußgelenk des Abdruckbeins werden vollständig gestreckt. Auf keinen Fall darf man in der Hüfte "absitzen". Die ruhige und stabile Oberkörperposition – ohne Vor- bzw. Rücklage – kann man gut kontrollieren, indem man die Arme nach oben streckt und so Ober- und Unterkörperaktion isoliert.

Beinübungen / Koordination

Anfersen:

Auf der Stelle fersen Sie gegen das Gesäß an. Die Hüfte ist betont gestreckt. Variieren kann man die Körpervorlage. Aus dem Anfersen in den Lauf übergehen!

Kontrollvariante: Anfersen mit hängenden Armen und entspanntem Oberkörper.

Anspruchsvolle Variante: deutliches Abspringen vom Standbein. Erfordert gutes Lagegefühl, entwickelt aber auch wirkungsvoll die unabhängige Koordination der Beine.

Wechselsprünge/Prellhopser

Aus der Schrittstellung springt man beidbeinig ab. Der Beinwechsel findet in der Flugphase statt. Aus der Landung erfolgt sofort der erneute Absprung („Prellhopser“). Oberkörper und Kopf sind aufrecht, beim Absprung erfolgt eine vollständige Streckung von Hüfte, Knie- und Fußgelenk. Die Armbewegung unterstützt kräftig den Beinabdruck.

Kombinationen, z.B.: Im Wechsel 4 x Fußgelenksarbeit/4 x Kniehebelauf, 4 x Fußgelenksarbeit/4 x Anfersen, 4 x Kniehebelauf/4 x Anfersen.

Übungen Beinkraft

Tief in Hocke und nach oben springen

Einbeinsprünge

Beidbeinige Sprünge (hoch nicht weit, weit nicht hoch)

Ausfallschritt - Kniebeugen

Zehenstand und Fersenstand im Wechsel

Kniebeugen

Hocksprünge

Literaturempfehlungen optional

- Das 5-Minuten-Rückentraining: In 8 Wochen stark und schmerzfrei. Give me five! Inkl. Video-Coaching mit Gesundheitstrainer Manuel Eckardt (humboldt ... Empfohlen von: Aktion Gesunder Rücken e.V.)von Manuel Eckardt | 23. März 2018
- Rückentraining: Funktionelle Übungen für einen gesunden & starken Rücken (Trainingsreihe von Ronald Thomschke) von Ronald Thomschke | 3. November 2020
- Mein großes Rückenbuch: Wie Sie Ihren Schmerz besiegen von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer | 6. Oktober 2017
- Körperhaltung: Modernes Rückentraining von Karin Albrecht | 19. September 2018
- Das neue Rücken-Akut-Training: So werden Sie schnell schmerzfrei von Prof. Dr. Ingo Froböse | 18. Dezember 2017

Interessiere dich für die Zukunft,
du verbringst den Rest Deines Lebens in Ihr



Karin Gmelch

Karingmelch@pepp4success.de

+49 152 07272720