
Inhalt

Vorwort	5	Staubsauger	28
Hinweise und Tipps	6	Beckenfahrstuhl	29
Exkurs	8	Supermann	29
Fokus Rücken	9	Towel Reverse	30
Beckenschaukel	9	Fokus Bauch	30
Leseübung	9	Zippering	30
Marionette	10	Towel Crunches	31
Wandstütze	10	Isometrie	31
Zahnputzübung	11	Der Pinsel	32
Stummer Diener	12	Kurze Flanke	32
Skifahrer	12	Plank	33
Beckenlift	13	Pull in	33
Der Rumpfdreher	13	Der Frosch	34
Roll down and up	14	Rolling	34
Schraubendreher	14	Side Plank	35
Good Morning	15	Focus Becken und Hüfte	36
Apfelpflücker	16	Die 4	36
Verkehrspolizist	16	Hamstrings 1	36
Adler	17	Hamstrings 2	37
Hubschrauber	18	Stand up and down	38
Bananenübung	18	Wandgrätsche	38
Bridging	19	Squatübung	39
Stufenbett	19	Ententanz	40
Das Päckchen	20	Kosakentanz	40
Zippering	20	Japanischer Tanz	41
Starrer Frosch	21	Schiefer Turm	42
Besenstiltraktion	21	Elevator	43
Liegende Acht	22	Side leg lift	43
Becken-Uhr	22	Der Pendel	44
Kopfdreher	23	Kurze Flanke	44
Entspannter Frosch	23	Der Brezel	45
Beckenwaage	24	Hip Flexor Stretch	46
Scheibenwischer	24	Flipübung	46
Der Pfeil	25	Adduktoren Stretch	47
Der Seehund	25	Fokus Knie und Fuß	48
Der Tisch	26	Stability 1–3	48
Sternenübung	26	Wadendehnung	49
Katze – Kuh	27	Wadendehnung an der Treppe	49
Preacher Stretch	27		
Swimming	28		

Wadenkräftigung an der Treppe	50
Pendel an der Treppe	50
Boden wischen	51
Dehnung vorderer Oberschenkel	51
Kurzer Fuß	52
Taschentuch greifen	52
Füße kreisen	53
Kniemobilisation 1	53
Kniemobilisation 2	54
Die Wadenpumpe	54
Up and down	55

Fokus Schulter 55

Der Schulterpendel	55
Dehnung des Supraspinatus	56
Dehnung des Latissimus dorsi	56
Dehnung des Trapezius	57
Dehnung des Pectoralis	57
Schultermobilisation 1	58
Schultermobilisation 2	58
Schultermobilisation 3	59
Side Lift	59
Front Lift	60
Back Lift	60
Liegestütz Light	61
Wall Stretch	61
Windmühle	62
Suppe rühren	62
Paddelübung	63

Steuerrad	63
Nackendrücken	64
Theraband 1	64
Theraband 2	65
Theraband 3	66

Fokus Ellenbogen und Hand 67

Handgelenksstrecker 1 und 2	67
Handgelenksbeuger 1–3	68
Die Acht	69
Tippende Finger	70

Fokus Gymnastikball 70

Bett des Fakirs	70
Die Gallionsfigur	71
Der Cowboy	71
Nasses Handtuch	72
Großer Pendel	72
Hula-Hula	73
Stability	73
Bridging	74
Plank Extrem	74
Freie Hüfte	75

Manus und das Morgenritual 76

Übungstagebuch 77

Referenzen 78

Stummer Diener

Zielsetzung

Durch die bewusste Außenrotation in den Schultergelenken bewegen Sie automatisch in eine intensive Ausrichtung des Oberkörpers.

Übung

Setzen Sie sich mit rechtwinklig gebeugten Ellenbogen aufrecht. Nun rotieren Sie die Arme nach außen. Sie lassen die Oberarme während der Bewegung am Oberkörper und bewegen anschließend in die Ausgangsstellung zurück. Ziehen Sie bei der Auswärtsdrehung zusätzlich die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Während der Durchführung auf die tiefe Beckenboden- und Bauchspannung achten.

Wiederholen Sie die Übung 8-mal.

! Tipp

Diese Übung können Sie auch im Stehen durchführen.



Abb. 6 Stummer Diener

! Hinweise

Achten Sie auf Ihren Schultergürtel. Der Schultergürtel wird nach hinten und unten zentriert und nicht in Richtung zu den Ohren.

Skifahrer

Zielsetzung

Sie kräftigen die stabilisierenden Muskeln zwischen den Schulterblättern. Zusätzlich kräftigen Sie die hinteren Schultermuskeln. Durch die Haltung stabilisieren Sie die Rückenmuskulatur.

Übung

Stellen Sie die Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Kniegelenke sind leicht gebeugt und befinden sich direkt über den Füßen. Nun Beugen Sie den Oberkörper über die Hüften nach vorn wie beim Skifahren. Führen Sie die gestreckten Arme nach hinten, die Handflächen zeigen nach vorne und die Daumen zeigen nach außen. Blicken Sie in der Rumpfvorlage auf einen Punkt am Boden, und zwar in einem Abstand, bei dem Kopf und Halswirbelsäule lang und gerade sind.

Wiederholung: 8-mal

Haltephase: 20 Sekunden

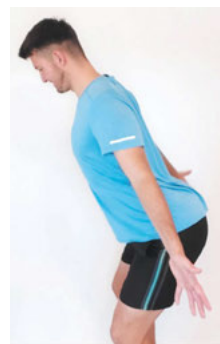


Abb. 7a und b Skifahrer

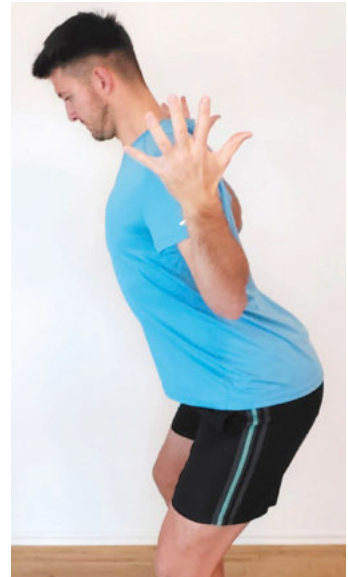
! Tipp

Diese Übung können Sie im Stehen oder Sitzen durchführen. Zur Intensivierung können Sie aus den Kniegelenken leicht wippen.

! Hinweise

Achten Sie darauf, dass die Spannung zwischen den Schulterblättern spürbar ist.

Abb. 4a und b Wandstütze



Zahnputzübung

Zielsetzung

Diese Übung kann alltagsintegrativ beim Zähneputzen durchgeführt werden. Die Bein- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt. Die Grundspannung für die aufrechte Haltung wird aktiviert.

Übung

Beugen Sie die Kniegelenke leicht an. Schieben Sie das Gesäß etwas nach hinten heraus, sodass der Oberkörper leicht in Vorneige kommt. Der Rücken bleibt gerade ausgerichtet. Wippen Sie in kleinen Bewegungen auf und ab.

Machen Sie die Übung immer über die gesamte Zeit des Zähneputzens.

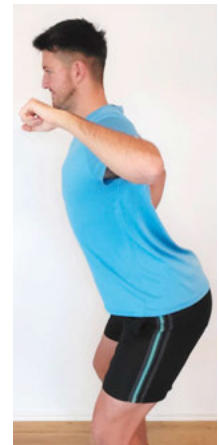


Abb. 5a und b Zahnputzübung

! Tipp

Gerade morgens fördert die Übung die aufrechte Körperhaltung. Selbstverständlich kann die Übung auch in anderen Alltagssituationen durchgeführt werden.

! Hinweise

Zur Vermeidung starker Kniebelastung sollten die Kniegelenke nicht über die Fußspitzen hinausbewegt werden.

Roll down and up

Zielsetzung

Diese Übung erhöht die Wahrnehmung für die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte. Die Beweglichkeit und Kraft der Wirbelsäule wird gefördert. Außerdem wirkt diese Übung entspannend auf den Oberkörper.

Übung

Setzen Sie sich aufrecht. Führen Sie das Kinn zur Brust. Nun rollen Sie sich Wirbel für Wirbel nach unten ab. Verharren Sie einen kurzen Moment in Vordehnung und rollen sich anschließend Wirbel für Wirbel auf.

Wiederholung: 4-mal.

! Tipp

Bei der Ausatmung können Sie forciert den Bauchnabel einziehen und Ausatmen. Für die Aufrichtung atmen Sie ein und entspannen den Bauch.



Abb. 9

Roll down and up

! Hinweise

Diese Übung eignet sich besonders im Büroalltag zur Spannungsregulation.

Schraubendreher

Zielsetzung

Sie trainieren die Außenrotatoren der Schulter und zentrieren Ihren Schultergürtel für die Aufrichtung.

Übung

Stehen Sie aufrecht und hüftbreit. Heben Sie die Arme seitlich an und lassen Sie die Ellenbogen mini-

mal gebeugt. Die Daumen zeigen nach vorne. Schließen Sie die Hände zur Faust. Drehen Sie nun aus den Schultergelenken mit Spannung nach außen und zurück. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Strecken Sie bei der Übung aktiv die Halswirbelsäule, als würden Sie ein Doppelkinn machen.

Drehen Sie 8-mal fest nach außen. Nach 8 Wiederholung machen Sie 10 Sekunden Pause und wiederholen die Übung 2-mal.

! Tipp

Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen.

! Hinweise

Ziehen Sie den Schultergürtel nicht hoch.

Beckenlift

Zielsetzung

Mit dieser Übung erzielen Sie eine intensive Wahrnehmung für die Beckenboden- und Bauchspannung.

Übung

Sitzen Sie aufrecht.

Beim Ausatmen ziehen Sie die Muskeln des Beckenbodens nach oben, als wollten Sie den Harnfluss anhalten. Fahren Sie so mit dem Lift in die erste Etage. Atmen Sie ein und schicken Sie den Lift wieder ins Erdgeschoss.

Atmen Sie aus und holen Sie den Lift in die zweite Etage hoch. Achten Sie darauf, wie sich die untere Bauchmuskulatur aktiviert.

Wiederholung: 8-mal in verschiedenen Etagen.

! Tipp

Diese Übung können Sie in verschiedenen Ausgangsstellungen ausführen, wie z. B. in Rücken- oder Bauchlage.

! Hinweise

Bei Anspannung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur die Körperlänge nicht aufgeben.

Achten Sie auf die Entspannung der oberen Schulterblattfixatoren.

Der Rumpfdreher

Zielsetzung

In aufrechter Sitzhaltung verbessern Sie die Rotationsmobilität der Wirbelsäule.

Übung

Sitzen Sie aufrecht

Verschränken Sie die Arme vor sich etwas unterhalb der Brust. Drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts und links.

Wiederholung: 8-mal in jede Richtung.



Abb. 8 Der Rumpfdreher

Achtung!

Bei akuten Rückenbeschwerden sollten Sie Rotationsbewegungen vermeiden.

! Hinweise

Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert durch. Bleiben Sie zentriert. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nicht zu den Ohren hochziehen. Das Becken bleibt fest in Position.

! Tipp

Kombinieren Sie die Übung mit der tiefen Beckenboden- und Bauchspannung zur Steigerung (siehe Beckenlift).

Apfelpflücker

Zielsetzung

Die Wirbelsäule und der Schulterbereich wird aktiv gedehnt und das Bewegungsausmaß erweitert.

Übung

Heben Sie die Arme senkrecht zur Decke. Die Handinnenflächen zeigen nach vorne. Nun schieben Sie die Arme im Wechsel lang raus, als wollten Sie einen Apfel pflücken.

Wiederholung: 3-mal 8

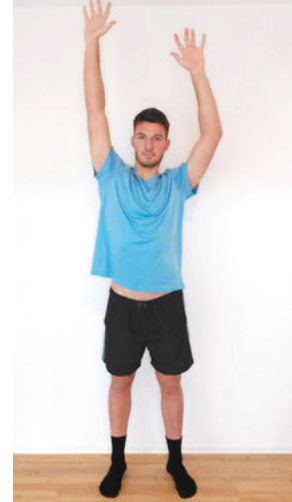


Abb. 12 Apfelpflücker

! Tipp

Diese Übung können Sie im Stehen oder Sitzen durchführen.

! Hinweise

Vermeiden Sie eine Überstreckung in der Halswirbelsäule. Achten Sie auf die fließende Atmung.

Verkehrspolizist

Zielsetzung

Die Übung stabilisiert die Aufrichtung und verbessert die Rotationsbeweglichkeit der Halswirbelsäule.

Übung

Stehen Sie aufrecht. Heben Sie die Arme seitlich, ohne den Schultergürtel anzuheben. In der Ausgangsposition schauen Sie nach vorne. In dieser Position zeigt ein Daumen nach unten und ein Daumen nach oben. Nun drehen Sie gleichzeitig den Kopf und die Arme. Während der Drehung schauen Sie zum Daumen, der sich nach unten bewegt.

Wiederholung: 5 × Drehung zu jeder Seite

! Tipp

Diese Übung können Sie im Stehen und Sitzen durchführen.

! Hinweise

Führen Sie diese Übung besonders langsam und konzentriert durch.



Abb. 10a und b Schraubendreher



Good Morning

Zielsetzung

Mit dieser Übung fördern Sie die Wahrnehmung für eine gerade und ausgerichtete Wirbelsäule.

Übung

Sitzen Sie aufrecht. Verschränken Sie die Arme über Kreuz. Bewegen Sie die aufgerichtete Wirbelsäule über die Hüftgelenke nach vorne, ohne die Wirbelsäulenabschnitte zu beugen. Führen Sie die Rumpfvorlage bis 45 Grad durch. Anschließend bewegen Sie in die Senkrechte zurück.

Wiederholung: 8-mal.

Abb. 11
Good Morning

! Tipp

Diese Übung können Sie auch als „Marionette“ durchführen (siehe Seite 10).

! Hinweise

Zur Intensivierung können Sie die Rumpfvorlage über 10 Sekunden halten und anschließend in die Ausgangsposition zurückbewegen. Die Übung kann auch im Stand durchgeführt werden.

Hubschrauber

Zielsetzung

Mit dieser Übung mobilisieren Sie die Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule und stabilisieren die Aufrichtung des Oberkörpers.



Abb. 15a und b Hubschrauber

Übung

Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls. Heben Sie die Arme seitlich und gestreckt an. Richten Sie sich bewusst auf. Drehen Sie den Oberkörper mit gestreckten Armen nach rechts und links. Wiederholen Sie die Drehung 8-mal zu jeder Seite.



! Tipp

Wenn Ihnen der Bewegungsablauf vertraut ist, können Sie das Tempo variieren.

! Hinweise

Achten Sie darauf, dass nur die Brustwirbelsäule rotiert. Die Beckenregion bleibt fest stehen. Ziehen Sie den Schultergürtel nicht nach oben.

Bananenübung

Zielsetzung

Eine Übung zur Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur. Zusätzlich dehnen Sie die Schultermuskulatur und fördern die bewusste Aufrichtung.

Übung

Heben Sie die Arme seitlich über den Kopf. Für die Dehnung zur rechten Seite fassen Sie das linke Handgelenk. Nun neigen Sie den Oberkörper nach rechts und verlagern das Gewicht auf das rechte Bein. Mit dem linken Fuß gehen Sie in den Zehenstand.

Wiederholung: 5-mal jede Seite

Haltephase: 10 Sekunden



Abb. 16

Bananenübung

! Tipp

Sie können die Dehnung durch verstärkten Zug am Handgelenk intensivieren.

! Hinweise

Achten Sie auf gerade Rumpfaufrichtung. Der Oberarm sollte hinter dem Ohr positioniert sein.



Abb. 13a und b Verkehrspolizist

Adler

Zielsetzung

Eine Ganzkörperübung für Aufrichtung und Standstabilität.

Übung

Stehen Sie aufrecht mit den Armen vorne auf Bauchnabelhöhe. Schieben Sie das Gesäß nach hinten,

sodass Sie eine leichte Kniebeuge durchführen. Schwingen Sie gleichzeitig die Arme nach hinten auf Gesäßhöhe. Die Daumen zeigen in der Position nach hinten. Anschließend bewegen Sie sich in den Zehenstand und schwingen zeitgleich die Arme auf Schulterhöhe nach außen. Die Daumen zeigen in der Endposition nach außen.

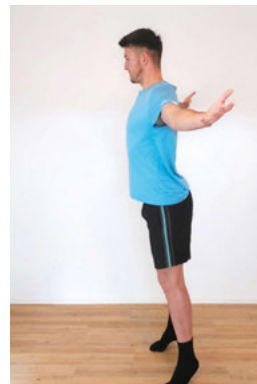


Abb. 14a, b, c Adler

! Tipp

Federn Sie in jeder Position 1 × nach.

! Hinweise

Bei Instabilitätsgefühl auf Zehenspitzen, führen Sie die Übung mit vollständigen Sohlenkontakt durch.