

# Körperübungen aus dem

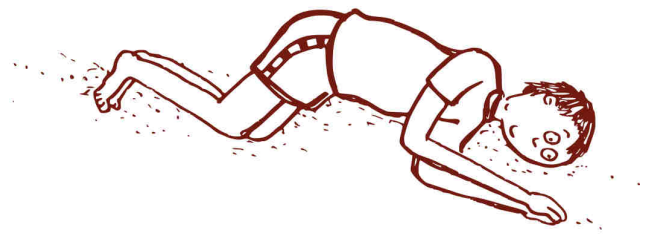


Die folgenden Übungen dienen der Entspannung, der Verbesserung der Beweglichkeit und der Kräftigung. Die Bewegungen immer sanft und schmerzfrei durchzuführen.

## „Buch öffnen“

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

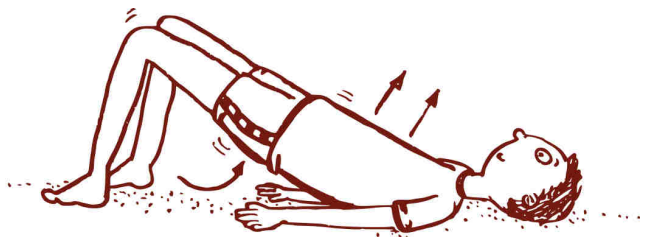
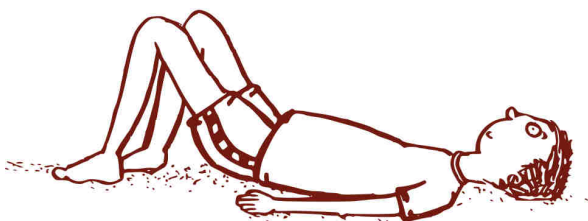
- Seitenlage mit angewinkelten Beinen und Armen, Kopf liegt entspannt auf einem Kissen
- den oberliegenden Arm nach hinten bis zur Spannung bewegen und den Kopf mitdrehen
- Becken bleibt stabil, damit sich der Oberkörper im Verhältnis zum Becken dreht
- eventuell in der Endposition kurz/länger bleiben 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.*

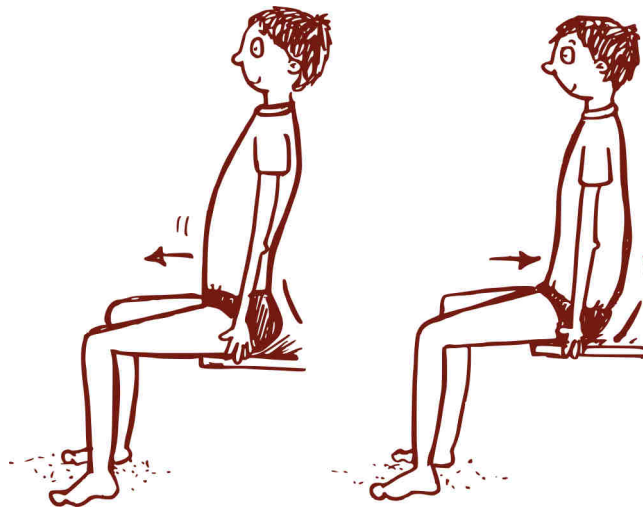
- Rückenlage, Beine sind hüftbreit angewinkelt
- Becken von unten nach oben langsam Wirbel für Wirbel heben
- dann das Becken von oben nach unten Wirbel für Wirbel ablegen
- Bewegung langsam und schmerzfrei durchführen
- 5 bis 10 Wiederholungen



## 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 schmerzfreiem 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.

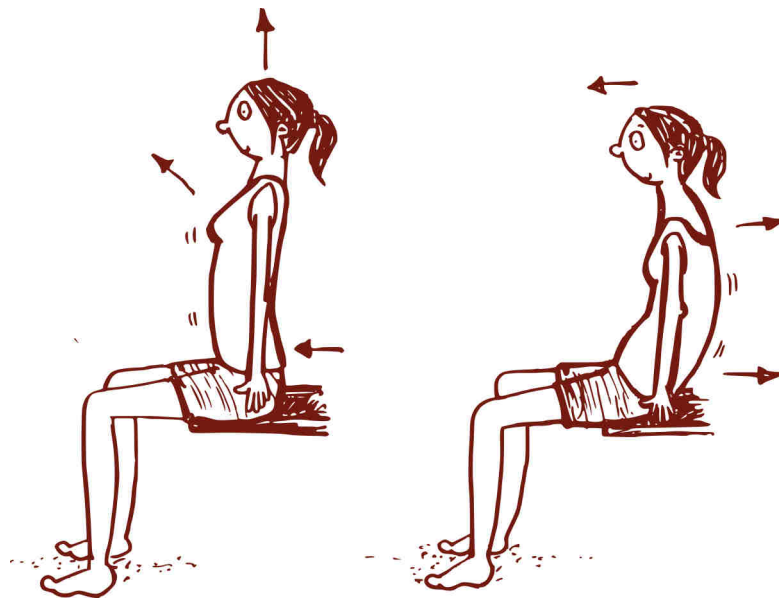
- Rückenlage, beide Beine liegen hüftbreit
- abwechselnd ein Bein „lang“ machen, Ferse nach unten (fußwärts) schieben
- 5 bis 10 Wiederholungen



## 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

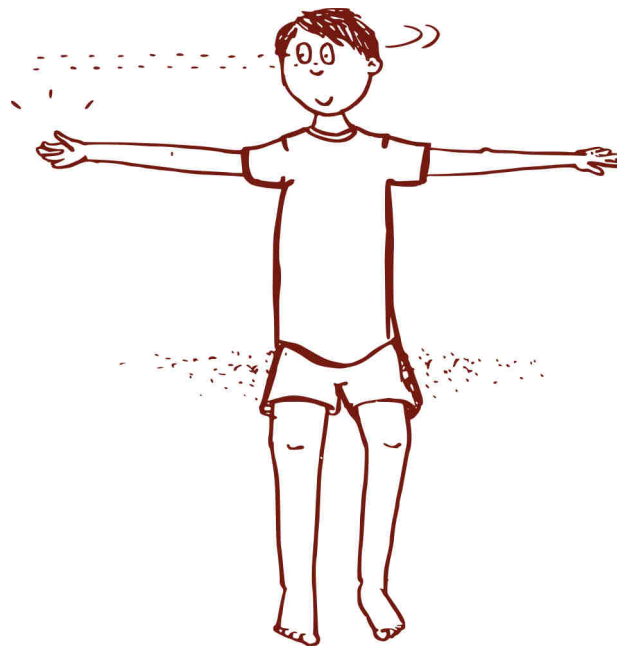
*Zur Aktivierung der Fußreflexzonen, als Entspannung der Fuß- und Beinmuskulatur.*

- 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-/Nacknbereich, um Faszien zu lösen und Nerven zu befreien.

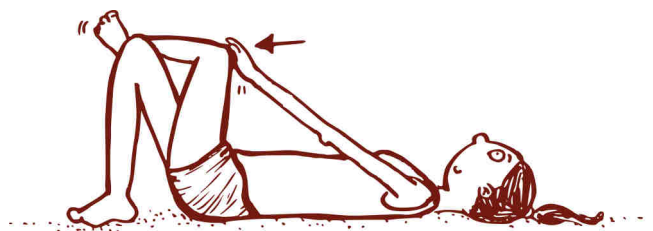
- aufrechter Sitz, Arme 90 Grad zur Seite halten
- mit dem Kopf nach rechts schauen, rechte Handfläche schaut zur Decke, linke Handfläche zum Boden
- den Kopf langsam nach links drehen, während dieser Bewegung die linke Handfläche zur Decke drehen und die rechte Hand Richtung Boden
- Schultern nicht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



## Dehnung des Hüftmuskels

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

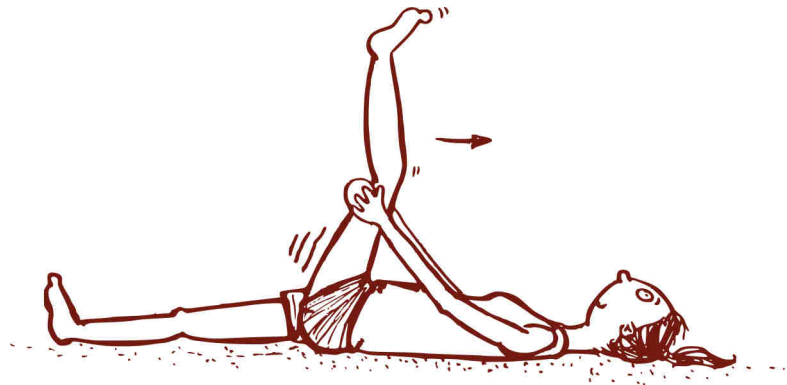
- Rückenlage, Beine sind hüftbreit angewinkelt
- rechte Ferse auf das linke Knie legen und das rechte Knie mit der Hand fußwärts schieben bis eine Dehnung im Gesäß spürbar ist, das Becken bleibt auf der Unterlage liegen
- in dieser Position 30 bis 45 Sekunden bleiben
- Dehnung mit dem anderen Bein durchführen,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



## Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

*Zur Entlastung der Wirbelsäule sowie bei Rücken- und Kniebeschwerden.*

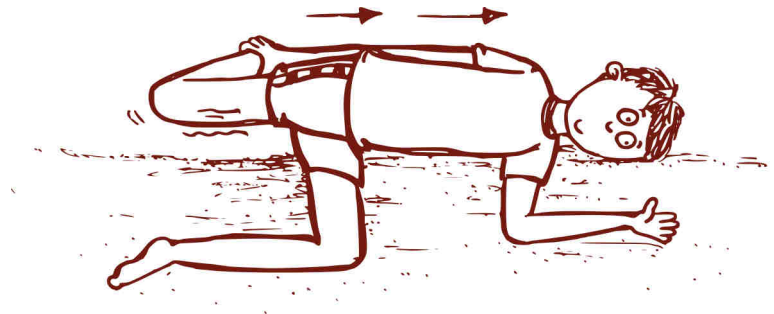
- Rückenlage, ein Bein gestreckt
- das zweite Bein mit den Händen beim Oberschenkel umfassen und zum Körper ziehen
- dann das Knie/den Unterschenkel aktiv nach oben strecken bis an der Oberschenkelrückseite eine Spannung spürbar ist – 30 bis 45 Sekunden halten
- Dehnung mit dem anderen Bein durchführen,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



## Dehnung des vorderen Oberschenkelmuskels

*Zur Entlastung der Wirbelsäule sowie bei Rücken- und Kniebeschwerden.*

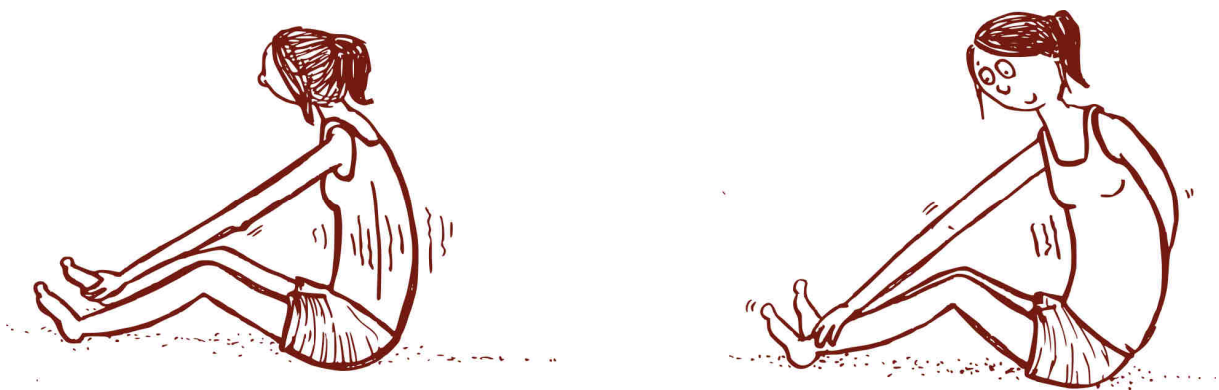
- Seitenlage, das untenliegende Bein wird angewinkelt
- das obenliegende Bein in der Hüfte strecken und mit der Hand am Sprunggelenk halten, die Ferse Richtung Gesäß ziehen bis eine Spannung an der vorderen Oberschenkelseite spürbar ist – 30 bis 45 Sekunden halten
- Dehnung mit dem anderen Bein durchführen,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



## Dehnung der Schulterblattmuskulatur

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

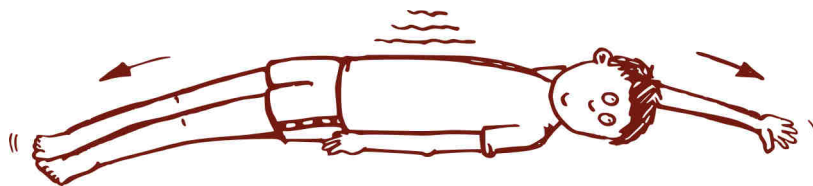
- Sitz mit leicht angewinkelten Beinen
- mit der rechten Hand den linken Fußaußenrand halten
- den Rücken rund machen und eventuell die rechte Rumpfseite lang machen bis eine Spannung im oberen Rücken spürbar wird, mit kleinen Bewegungen kann man die Spannung optimieren
- als Steigerung die linke Fußsohle 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*