

Eigenübungsprogramm: Effektive Mini-Übungen gegen tägliche Schmerzen

Übungsempfehlung:

- Regelmäßiges Üben ist effektiv. Täglich insg. ca. 10 bis 15 Minuten. Wöchentlich gerne steigern, aber Überforderung vermeiden
- Übungen auf den Tag verteilen und die einzelne Übung jeweils ca. 1 Minute lang durchführen
- Für eine Routine am besten für die Übungen eine bestimmte Tageszeit festlegen
- Tipp: Gerne auch mal Barfuß im Freien üben - der Fuß wird's danken!

1. Fußraupe (Barfuß oder Socken)



Wirkung

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Hilfe bei Fußdeformitäten

Durchführung

- Robben Sie im Stehen durch wechselseitiges Einkrallen der Zehen vorwärts
- Bei Fußkrämpfen die Muskeln durch Dehnen wieder lockern

Tipp: während des Zähneputzens machen.

2. Zahlengymnastik – die Fitmacher Übung

Wirkung

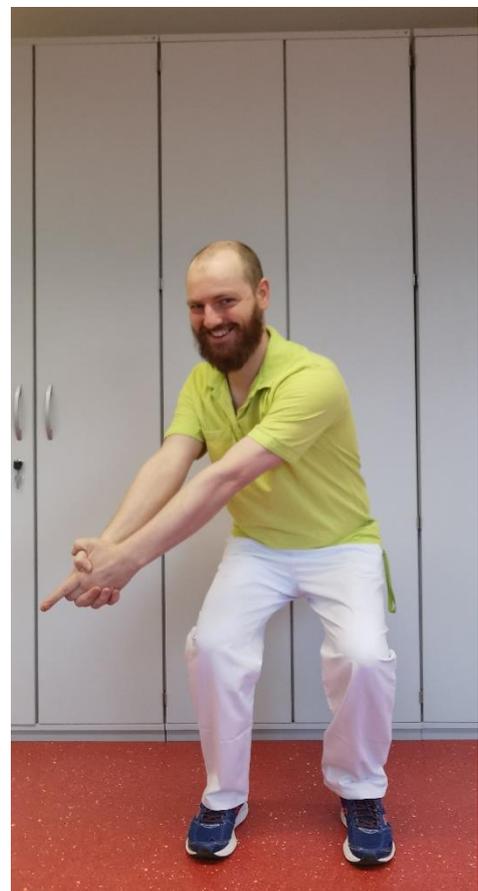
- Belebung des ganzen Organismus
- Kräftigung der Muskeln

Durchführung

- Mit gefalteten Händen die Zahlen 1 bis 10 ganz groß in die Luft schreiben
- Den Rumpf dabei aufrecht halten und mehr in die Knie gehen
- Jeden Tag kann eine Zahl mehr geschrieben werden, so erlangen sie mehr Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.



Hier wird die Zahl „1“ in die Luft geschrieben



3. Der Wirbelsäulen-Mobilisator

Wirkung

- Mobilisierung aller Wirbelgelenke
- Lockerung der Muskulatur

Durchführung

- Ganzer Körper ist nach oben gestreckt
- Knie minimal beugen und
- Von der Halswirbelsäule Wirbel für Wirbel bis nach unten abrollen bis die Hände so nahe wie möglich Richtung Boden gehen → langsam an Atmung angepasst wiederholen



1.

2.

3.

4. Aufrichtung des Körpers

Wirkung

- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Aufdehnen der Brustmuskulatur
- Aufrichtung der Wirbelsäule (gegen Rundrücken/Hohlkreuz)

Durchführung

- Knie leicht gebeugt
- Bauchmuskulatur anspannen und so die Lendenwirbelsäule an die Wand drücken
- Schultern nach hinten unten ziehen und Arme mit Handfläche nach oben gedreht nach außen rotieren bis zur Wand
- Doppelkinn, Blick aber gerade und Kopf an die Wand drücken



5. Oberschenkel dehnen

Wirkung

- Weniger Spannung in Knie, Oberschenkelmuskel und Becken

Durchführung

- Rumpf aufrichten
- Den Fuß mit der Hand zum Gesäß ziehen (alternativ kann ein Gürtel o.ä. verwendet werden, wenn die Beweglichkeit nicht ausreicht, oder auf dem Bauch liegend dehnen)
- Becken ebenfalls aufrichten und nach vorne drücken, bis die Spannung gut im Muskel gespürt werden kann



6. Ischias Muskeln und Faszien Dehnen



Wirkung

- Lockerung und Dehnung der typisch verkürzten Sitz- und Stehmuskulatur

Durchführung

- Ein Knie abwinkeln, das andere gestreckt (Fuß locker)
- Arme werden auf abgewinkeltes Bein gestützt
- Wirbelsäule aufrecht halten und Oberkörper nach vorne neigen bis ein Zug auf der Rückseite des gestreckten Beins entsteht

7. Hüftbeuger Dehnen

Wirkung

- Durch verkürzte Hüftbeuger neigt man eher zum Hohlkreuz und baut Spannung im Lendenwirbelsäulen-/ Beckenbereich auf → daher lockern wir diesen

Durchführung

- In Schrittstellung gehen (siehe Bild)
- Ein Bein nach hinten strecken bis Dehnung auf der oberen Vorderseite des Oberschenkels entsteht
- Oberkörper aufrecht halten
- Unteren Teil des Beckens nach vorne in die Dehnung schieben, um die Spannung auf den Hüftbeuger zu legen



Ziehen Sie dieses Programm mind. für 6 Wochen durch.

Während unserer Arbeit haben wir immer wieder mal eine Minute Zeit, in der wir die nächste Übung für unsere Gesundheit nutzen können.

Zitat Sebastian Kneipp:

„Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers“