

## Präventives Muskel- und Rückentraining mit Kleingeräten

Im Alltag, im Beruf, in der Freizeit, wir sind die meiste Zeit des Tages immer in einer **Beugstellung** der Gelenke. Dies bringt im Laufe der Jahre Begleiterscheinungen mit sich bis hin zu Krankheitsbildern. Eine Lösung ist nun, gegen diese Beugeposition zu arbeiten, in die **Aufrichtung** und teils sogar in die Überstreckung.

Dazu sollten die **Gelenke mobilisiert**, die **Faszien gelöst** und die **Muskulatur gekräftigt** werden.

Eine **verspannte Nackenmuskulatur** und eine steife **Halswirbelsäule**, zum Beispiel, haben viele Ursachen. Hauptsächlich daran beteiligt sind das **Kiefergelenk**, der **Schultergürtel** und die **Brustwirbelsäule**.

Ein fester Muskel ist schlecht durchblutet und in seiner Funktion eingeschränkt, dies bedeutet, dass auch die angrenzenden Gelenke nicht endgradig mobil sind.

Mobilität bedeutet das Zusammenspiel zwischen Muskel und Gelenk.

Wenn nun ein **Muskel fest/verspannt** ist, die **Faszien verklebt** sind und die **neuromuskuläre Ansteuerung** nicht funktioniert, dann ist auch das zugehörige **Gelenk eingeschränkt**.

Gutes Beispiele dafür sind z.B. das Sprunggelenk und das Schultergelenk.

Die Achillessehne macht Probleme, da die Wadenmuskulatur fest und verklebt ist, schon kann man nicht in die Hocke sitzen, ohne dass die Fersen sich abheben und es kann sich ein Fersensporn bilden und eine Entzündungsreaktion folgen.

Die Brustmuskeln haben eine hohen Tonus, die Brustwirbelsäule ist in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, es folgt ein Schmerzbild im Schultergelenk ebenso mit weniger Funktion. Der Arm lässt sich nur mit Schmerzen anheben.

Nun müssen mehrere Strukturen bearbeitet werden, denn das Sprunggelenk wird beeinflusst von Knie- und Hüftgelenk und von der Lendenwirbelsäule.

Das Schultergelenk braucht die volle Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und elastische Muskulatur im Schultergürtelbereich.

Es sollte also in **Ketten**, in der Funktion mobilisiert, **komplexe Bewegungsmuster** trainiert und über mehrere Gelenke gedehnt werden.

Eigentlich macht es wenig Sinn und bringt wenig Erfolg, wenn man ein nicht funktionierendes System zusätzlich mit Kraft von außen belastet.

Zuerst sollte die Funktion wieder hergestellt werden, hierbei hauptsächlich die **Mobilität in der Wirbelsäule**. Sie ist unser Achsenorgan und muss beweglich aber auch stabil sein.

Dann haben auch die angrenzenden Gelenke wieder mehr Beweglichkeit.

### Kurze Erklärung zu den faszialen Strukturen:

Faszien sind **bindegewebige Strukturen**, wie Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln. Sie bestehen im Wesentlichen aus **Zucker-Eiweiß Verbindungen, Kollagen und Wasser**.

Es gibt mehrere Schichten. Eine der größten befindet sich direkt unter der Haut und ist leicht zu verschieben, die **Faszia superfizialis**.

Bei einem Stück Fleisch ist dies die weiße „Haut“. Eine andere Schicht liegt etwas tiefer. Sie ist fester und sorgt für die Stabilität, die **Faszia profunda**. Die nächsten beiden, **Epimysium** und **Endomysium**, verpacken sensible Organe, sowie auch Muskeln und einzelne Muskelfasern. Weiterhin gibt es noch die Bindegewebeplatten und die Septen. Hierfür ist die Fußsohle ein gutes Beispiel, die **Plantarfaszie** oder aber auch die Bauchmuskulatur mit ihrer **Rectusdiastase**.

Faszien wurden lange Zeit nur als einzelne Hüllen von einzelnen Muskeln gesehen. Da die Muskeln jedoch in Ketten arbeiten und alle miteinander verbunden sind, gilt dasselbe auch für die Faszien.

Vergleichbar mit dem **Tensegrity Modell**.

Also eine Art Ganzkörper-Matrix, ununterbrochen. Vergleichbar mit der Innenhaut einer Orange.

Faszien umgeben alle Organe, Muskeln, Nerven-Fasern, Knochen und Blutgefäße.

Hinzu kommt dass Faszien viele Bewegungsmelder (**Propriozeptoren**) besitzen,

**6x** mehr als sich in der Muskulatur befinden, unter anderem auch **Schmerzrezeptoren** (**70%** aller sind dort vorhanden). Vermutungen liegen nahe, dass Mikroverletzungen in den **Faszien**, z.B. im Lendenbereich, die Ursache für Lendenschmerzen sein könnten und somit die Bandscheiben bei einigen Fällen nicht in Frage kommen. So wären auch die einschießenden Schmerzen, Blockierungen, Muskelzerrungen etc zu erklären, wenn mitunter meist nur eine kleine ruckartige Bewegung stattgefunden hat.

Mit einem **gezielten Training** kann man hauptsächlich auf die **myofaszialen Strukturen**, diese umgeben die Muskeln, Einfluss nehmen.

Der **Stoffwechsel** und die **Durchblutung** werden angeregt, altes Gewebe wird abtransportiert und neue **kollagene Fasern** aufgebaut. **Verklebungen** können **gelöst** werden, der Körper wird beweglicher, geschmeidiger und geschwächte Fasern bekommen mehr **Spannkraft** und **Elastizität**.

Weiterhin ist es wichtig die Teilnehmer in die **Eigenverantwortung** zu nehmen.

Mit einer **Wochenübung** bekommen sie die Möglichkeit, selbst etwas für ihr Wohlbefinden zu tun und sich nicht ausschließlich auf den Trainer zu verlassen.

Einfache Bewegungen, die schnell in den **Alltag** zu integrieren sind und wenig Aufwand erfordern.

„**Balance und Beckenboden**“ gehören ebenfalls zu einem ganzheitlichen Gesundheitstraining.

Immer mehr Menschen, ob jung oder alt, haben Probleme mit dem Gleichgewicht, mit einem zu **flachen Fußgewölbe** und der **fehlenden Stabilität** in den Sprunggelenken.

Ebenso schwächelt die Beckenbodenmuskulatur aufgrund der alltäglichen zu **häufigen Sitzposition** mit einem nach hinten gekippten Becken und einer gekrümmten Brustwirbelsäule.

Der **Zwerchfellmuskel** kann nicht frei schwingen und somit der Beckenbodenmuskel ebenfalls nicht.

## Warm Up

1. **Atemübungen**
2. **Staub abschütteln**
3. **Wecken des Chi:** Arme in Vorhalte führen u. senken, Handfläche(Hf) zum Boden
4. **Adler:** Arme seitlich anheben und senken, Ballenstand u Kniebeuge
5. **Shakti-Arme:** Arme vorne anheben, Handflächen nach oben, vor dem Herz drehen, Handrücken aneinander über den Kopf führen, öffnen über die Seite tief
6. **Wolken auseinander schieben:** Handgelenke überkreuzen, Hf zur Decke, Arme in Hochhalte führen, öffnen u. über die Seite senken
7. **Horizont umarmen:** Arme öffnen von Vor- in Seitenhalte u. sich selbst umarmen
8. **Sonne umkreisen:** Spirale- Arm umkreist den Kopf von vorne nach hinten
9. **Sanduhr:** Arme schwingen nach oben ins V und nach unten ins A, überkreuzen vor der Brust
10. **Schwalbe:** re Schritt vor, li Bein nach hinten strecken, Arme öffnen an die Seite, 2 Schritte zurück, mit links vor, re Bein nach hinten strecken
11. **Halbmond/Vollmond:** Gewichtsverlagerung rechts – links, Arme (pendeln) schwingen von rechts nach links / Chassé mit ganzem Armkreis beider Arme
12. **Pendel:** Chassé mit einem Armkreis und Bein seitlich abspreizen
13. **Bogen schießen:** Gewichtsverlagerung rechts - links mit Bogenspannen
14. **Welle:** Gewichtsverlagerung re-li, re Arm schwingt eine liegende Acht (Welle)
15. **Brise:** re Mambo-Step, Becken dreht mit - Arm u. Schulter fallen lassen
16. **Sturm:** Ein Arm schwingt eine große Acht mit Ausfallschritt(plié) seit

## Pilates in Balance

### Grundprinzipien

- o Flankenatmung
- o Bauchnabel ansaugen, „den Gürtel um ein Loch enger machen “
- o Muskel in die Länge ziehen und dann anspannen
- o Übungen bewusst mit der Atmung ausführen

**Joseph Pilates**, Erfinder der Pilates-Methode, hat den Bereich der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur als "**Powerhouse**" bezeichnet. Das Powerhouse aktivieren bedeutet, genau diese Muskeln anzuspannen, und zwar bevor die eigentliche Bewegung erfolgt. Denn nur wenn das Körperzentrum stark ist, können Arme und Beine effektiv bewegt werden.

Um die Körperwahrnehmung gezielt zu schulen und eine hohe Muskelspannung zu vermeiden, ist die tiefe Bauchmuskelaktivität, die des **Musculus Transversus Abdominis**, völlig ausreichend.

Die Anweisung lautet dann: Bauchnabel nach innen oben ziehen oder ansaugen und in die Flanken atmen.

Bei geübten Teilnehmern kann die Wahrnehmung auch wechselweise auf die Beckenbodenmuskulatur gerichtet werden. Sofern die Lage und Funktion dieser vorher erklärt wurde.

Pilates im Stehen fordert hohe Konzentration und präzise Bewegungen: Im Stehen die tiefe Bauchmuskulatur zu aktivieren ist eine ungewohnte Herausforderung. Umso effektiver ist dieses Training und sollte langsam an die Teilnehmer herangeführt werden.

**Im Folgenden werden viele Übungsbeispiele innerhalb einer Kursstunde gezeigt. Diese Stunde sollte jedoch nicht so übernommen werden. Bei Pilates-Einsteigern ist es ausreichend, ein bis zwei Stand-Übungen mit einigen Matten-Übungen zu kombinieren. Auch geübte Teilnehmer werden merken, dass die Konzentration und die Kraft im Stehen schneller nachlässt als auf der Matte.**

**Die Muskeln der Körpermitte sollten bei allen Übungen aktiviert bleiben.**

### Workout im Stand

1. **Seitliche Standwaage.** Gewichtsverlagerung von rechts nach links. Rechter Arm zieht nach rechts oben + linkes Bein zur Seite abspreizen. *Balance:* Seitliche Standwaage + linker Arm beschreibt Kreis vor dem Körper + linkes Bein abgespreizt halten + rechten Arm oben diagonal halten
2. Seitenwechsel
3. **Seitliche Beinkreise.** Gewichtsverlagerung von rechts nach links. Arme öffnen von der Mitte vorne nach außen + linkes Bein zur Seite abspreizen. *Balance:* Bein an der Seite halten und kreisen
4. Seitenwechsel
5. **Einrollen – Aufrollen.** Schritt rechts nach vorne + linkes Knie zum Bauch ziehen mit den Händen umfassen. Linkes Bein hinten strecken + Arme nach oben strecken. Zwei Schritte auf den Ballen zurück
6. Schritt links nach vorne + rechtes Knie zum Bauch ziehen mit den Händen umfassen. Rechtes Bein nach hinten strecken + Arme nach oben strecken. Zwei Schritte auf den Ballen zurück
7. **Standwaage. Balance:** Bein gestreckt hinten halten: Standwaage + Arme neben den Hüftgelenken schnell auf und ab bewegen
8. Seitenwechsel
9. **Attitude.** Gewichtsverlagerung rechts nach vorne + links nach hinten. Linkes Bein in „Attitude“ anheben *Balance:* Bein in „Attitude“ auf und ab bewegen
10. Seitenwechsel
11. **Die Hundert** mit einem Bein. Im Wechsel rechtes und linkes Knie anheben + Arme in Seithalte. *Balance:* rechtes Knie oben halten + Unterschenkel nach vorne strecken und zurückziehen + gestreckt halten + Arme neben dem Becken vor und zurück bewegen
12. **Luff zerschneiden.** Rechtes Bein hinten abstellen + Arme neben dem Kopf schnell vor und zurück bewegen
13. **Hüftgelenkskreise.** Knie wieder nach vorne anheben und im Hüftgelenk kreisen
14. Seitenwechsel beginnend bei 9 bis 14
15. **Die Säge.** Parallelstand. Rumpf nach vorne beugen + Knie beugen und strecken + Rumpf vorne halten + Arme in Seithalte + „Säge“ Rumpf dreht + rechter Arm zieht nach rechts oben + linker Arm nach links unten. Drehung größer werden lassen, bis die untere Hand den Fuß berührt
16. **Schräges V.** Grätschstand. Beide Arme oben im V + Rumpf zur rechten Seite neigen + rechten Arm nach unten schwingen und wieder nach oben ins V
17. Seitenwechsel
18. **Schwimmen.** Arme im V halten + Beine parallel stellen: Rumpf nach vorne neigen + Arme im Halbkreis hinter den Rücken führen
19. **Hände kreuzen.** Position siehe 18. Arme hinter dem Rücken halten + Handflächen überkreuzen
20. Rumpf nach vorne tief abrollen in den Sitz, bis zur Rückenlage

Fotoskript erscheint demnächst auf meiner Homepage!

## Dehnung und Entspannung

**Nackenfazie lösen:** Stand oder Schneidersitz: beide Hände auf das Brustbein legen, Zug und Druck nach unten, Kinn zur Brust

**Nervenmobilisation:** N. Medianus und N. Ulnaris: Stand: Arm auf Schulterhöhe ausstrecken mit abgewinkelt Handgelenk, Kopf nach rechts bzw. links neigen

N. Radialis: Faust mit gebeugtem Handgelenk, Arm nach hinten strecken, Kopf nach rechts bzw. links neigen

**Mobilisation Zwerchfell und BWS:** Stand oder Schneidersitz: Hände überkreuzt auf die Schultern legen. Kleine Rotationen mit der BWS ausführen

**Dorsale Kette:** Ausfallschritt: rechte Ferse nach hinten und unten in den Boden schieben, rechte Hand stützt sich auf dem gebeugten linken Bein/Oberschenkel vorne ab, linker gebeugter Arm öffnet auf Schulterhöhe nach links hinten

**Musik:** Trilochi Earth, Pilates Rhythm, Flowing Stretch, [www.move-ya.de](http://www.move-ya.de)

## Faszien in Bewegung

### Block 1: Vordere Körperlinie im Stand, Schultergürtel und Rumpf

Federnde, dynamische Bewegungen

Parallelstand, beckenbreit, 3 Punkt-Fuß-Belastung

1. Armschwünge in der Neutralstellung von unten nach oben, in den Ballenstand, in die Vorbeuge
2. Armschwünge in ein X, in den Ballenstand, in die Vorbeuge, in das obere V mit Rotation der WS nach rechts, Mitte, dann nach links, Bewegungen immer größer werden lassen
3. Siehe 1 und abspringen, Strecksprung, über die Zehenballen landen
4. Arme schwingen nach außen und vor die Brust, sich selbst umarmen wollen, gesamte WS bewegt sich mit, strecken und beugen
5. Arme gehen mehr in Rotation, nach hinten ausdrehen, WS strecken, nach vorne eindrehen, WS beugen
6. Siehe 5 Variation: Arme bzw Handrücken aneinander nach rechts oben schieben, WS beugen, Arme öffnen über die Seite nach hinten, WS strecken, nach links oben schieben, WS beugen
7. Siehe 6 nur Arme nach unten rechts und unten links schieben
8. Arme wieder nach vorne beugen schieben, WS beugen, über die Seite nach hinten, WS strecken, nach vorne unten, WS beugen...
9. Sonnenstrahlen: Arme gestreckt, Handgelenke gestreckt, ausgedreht nach hinten schieben, Fingerspitzen nach hinten schieben, auf Schulterhöhe beginnen und bis hoch neben die Ohren, dynamisch, federnd und tief neben das Becken, LWS stabilisieren über die Bauchkraft
10. Siehe 9 Arme beugen, Finger zur Faust schließen und wieder nach außen in alle Richtungen öffnen – Arme strecken, Finger strecken
11. Arme hängen lassen, nachspüren, kribbeln, dann Rumpf rotieren, Arme pendeln mit, Becken bleibt stabil

### Block 2: Vordere und seitliche Körperlinie, Schultergürtel und Rumpf

Die folgenden Übungen können mit einer kleinen Hantel oder Wasserflasche ausgeführt werden. In beiden Händen vor dem Körper halten. Breiter Grätschstand. Bauchkraft aufbauen, Schultergürtel verankern.

1. Armschwünge von oben bis tief zwischen den Beinen durch
  2. Siehe 1 und nach rechts und links oben den Rumpf rotieren
  3. Arme oben halten und sanft vor und zurück federnd schwingen
  4. Arme tief zwischen den Beinen vor und zurück federnd schwingen, Rumpf bleibt in Vorbeuge
  5. Arme oben halten und kleine Rumpf- und Armkreise ausführen, Bauchkraft halten
  6. Siehe 1 wiederholen, dann kleines Gewicht abstellen
1. Arme schwingen einen Kreis von vorne unten über außen nach oben über Kopf, groß und weit oder etwas kleiner und nur bis Brusthöhe
  2. nur ein Arm schwingt, das gleichseitige Bein wird gekreuzt hinter das andere gestellt, Rumpf bewegt sich mit, Fußaußenkante des hinteren Fußes in den Boden schieben
  3. In die Grätsche zurück, Rumpf und Arme nach vorne tief aushängen lassen und dann wieder beidseitige Armkreise, dann wechseln zum anderen Arm

4. Wieder in die Grätsche aushängen, wieder beidseitige Armkreise, dann nochmals ein Bein hinter das andere stellen
5. Richtungsänderung der Kreise, Arm schiebt mit gestrecktem Handgelenk nach oben über den Kopf, Handfläche zur Decke, Rumpf neigt sich mit zur Seite, Kopf dreht ebenfalls zur Seite nach unten, dann den Arm zurück schwingen nach unten fallen lassen, vorderes Knie beugen und Fußaußenkante in den Boden schieben
6. In die Grätsche zurück und nachspüren, Schultern kreisen

### **Block 3: Seitliche Körperlinie im Stand**

1. Gewichtsverlagerung nach rechts und links, rechts Armpendel „Halbmond“, Beine leicht zur Seite abheben, Bewegung vergrößern, Rumpf dreht mit, Arme drehen mit – Handfläche dreht nach oben und dann nach hinten
2. Füße bleiben am Boden, nur Gewicht verlagern, Knie mehr beugen, Arm schwingt weiter, Hände weit öffnen, Finger spreizen
3. Beide Arme pendeln lassen, Beine wieder zur Seite abheben, dann links Armpendel siehe 1 und 2
4. Rumpf nach vorne beugen und Rücken und Arme auspendeln lassen

### **Block 4: Seitliche Körperlinie und Spirallinie Im Vierfüßer**

Vierfüßer, Hände unter den Schultern, Druck mehr auf Kleinfingerseite, Knie unter Hüftgelenken, Bauchkraft aufbauen

1. Rechtes Bein nach hinten auf den Ballen stellen, linker Arm schwingt dynamisch nach außen oben und unter dem Körper durch, Handfläche zur Decke öffnen
2. In den Langstütz und in das umgedrehte „V“, rechtes Bein abheben und nach hinten oben strecken, eine Linie mit dem Rücken, die linke Ferse zum Boden federnd schieben
3. Siehe 2 dann das rechte Bein vor dem linken kreuzen und aufstellen, in der Stützposition das Becken nach unten federn
4. Fersensitz und kurz entspannen, dann mit dem linken Bein

### **Block 5: Hüftgelenke und Wirbelsäule im Sitz**

1. Schneidersitz, WS aufrichten, kleine Kreise in der LWS ausführen, langsam größer werden lassen bis zum Brustkorb, Richtungswechsel
2. Hürdensitz, beide Beine nach rechts abwinkeln, linken Sitzbeinhöcker anheben und senken/Becken vor und zurück schieben
3. Flankendehnung, Arme im Wechsel zur Gegenseite schieben, Rumpf neigt sich mit
4. Rechten Arm nach links oben federnd schieben, Handfläche zur Decke, und unter den linken gestützten Arm federnd schieben, Handfläche aufdrehen
5. Auf die linke Hand stützen, rechtes Bein strecken, Becken anheben, rechten Arm über den Kopf schieben, Handfläche zur Decke
6. Sitz: Rumpf zum rechten ausgestreckten Bein neigen, rechte Hand umgreift Fuß oder Schienbein, linker Arm schiebt über den Kopf – Handfläche zur Decke und im Wechsel zum Bein, Schultergürtel verankern
7. Beide Hände zum rechten Fuß bzw Schienbein, Dehnung halten
8. Siehe 1, und Hürdensitz nach links

1. Sitz, WS aufrichten, Hände hinten aufstützen, Fingerspitzen zum Rücken, Beine aufstellen, Knie nach rechts kippen und federn, dann nach links
2. Becken anheben in eine Brücke und wieder absenken
3. Langsitz, Rumpf nach vorne über die Beine beugen, Hände ziehen federnd zu den Füßen
4. Hände wieder hinten aufsetzen, Becken anheben, Beine bleiben gestreckt, wieder absenken
5. Rechtes Bein über das linke schlagen, Knie liegen übereinander, rechter Arm zieht zum linken Fuß, linker Arm öffnet nach hinten, nach innen rotiert, sanft federnd
6. Rechter Ellbogen zieht nach rechts hinten, sanft federnd und wieder nach vorne zum Fuß

### **Block 6: LWS in Rückenlage**

1. Rechtes Bein anwinkeln, über das linke gestreckte Bein zur Seite federn
2. Siehe 1, linke Hand gibt zusätzlich Druck auf das rechte Knie
3. Knie auf den Boden drücken, rechter Arm hebt sich ab und zieht gestreckt auf Schulterhöhe zur Seite raus, Handfläche zur Decke, Fingerspitzen Richtung Boden ziehen, Handgelenk beugen und strecken
4. Knie langsam mit beiden Händen zum Bauch ziehen und kurz in die Hände drücken

### Block 7: Hüftbeuger und vordere Körperlinie

1. Bauchlage, Stirn auf die Hände, Ellbogen bleiben am Boden, rechtes Bein anwinkeln mit der EA und über das andere schieben mit der AA, so dass sich die rechte Leiste öffnet und das Becken sich aufdreht
2. Hände neben die Schultern setzen, Rumpf langsam mit der EA ein Stück aufrichten, mit der AA wieder ablegen, Bauchmuskelansätze dehnen
3. In das umgedrehte „V“ stützen, rechtes Bein anwinkeln und nach hinten oben schieben, Becken aufdrehen, siehe 1, linke Ferse sinken lassen
4. Rechtes Bein unter den Bauch anwinkeln und ablegen, halber Spagat, linkes Bein auf den Ballen stellen und den ganzen Körper nach hinten federn
5. Fersensitz und entspannen, dann mit links

DVD erscheint demnächst!

**Musik:** Fascia Work, Fascia Pilates, move-ya

### Ganzkörper-Kräftigungs- und Mobilisationsübungen

Es sind kurze Abfolgen, die unterschiedlich kombiniert werden können.

1. Kraftübungen im Wechsel mit Mobilisationsübungen
2. Agonist und Antagonist im Wechsel

Es sind mehrere Übungen in einer Abfolge miteinander verbunden. Diese Abfolge kann dann entweder mehrmals wiederholt werden oder es wird nach Zeit gearbeitet.

Jede Abfolge kann man ca. 60-90 Sekunden ausführen.





Viele Übungsvarianten ermöglichen Einsteiger so wie Fortgeschrittene ein gemeinsames Training. Die Übungen sind jedoch nicht zwingend in dieser Reihenfolge auszuführen.

			
Tiefe Kniebeuge	Ausfallschritt, Rumpf/ Arm zur Seite öffnen	Diagonalschwung offen mit Rotation	Flieger, Arme
			
Diagonalschwung mit Rotation, evtl mit Gewicht	Diagonalschwung mit Rotation	Diagonalschwung mit Rotation und Knie anheben	Diagonalschwung mit Rotation und Knie anheben

			
breiter Squat, Hände drücken gegen Beine	ein Arm öffnet zur Seite, Rumpf dreht mit	Mit abgestütztem Arm, Rumpf neigt sich weiter vor	Arm öffnet zur Seite, Rumpf dreht mit

			
ein Bein zur Seite abspreizen	gleiche Beckenseite anheben und senken	Bein zu Seite abspreizen und nach innen drehen	...und nach außen drehen im Hüftgelenk

			
Sitz auf Mattenrolle, Seitstütz auf Hand	Becken anheben und senken	Arm öffnet zur offenen Seite...	...oder zur geschlossenen Seite...

			
Hand an Rippen und auf Oberschenkel mit dem Rumpf fixieren	Arm und Rumpf aufdrehen, Hand bleibt fixiert/eingeklemmt	Hand bleibt, hinteres Knie strecken	Tiefer Flieger, beide Arme ausgedreht, Handgelenke gestreckt

			
Knie anheben auf Fußbrücken	Knie anheben auf Fußballen, abwechselnd ein Knie auf die Matte tippen,	Knie anheben und rechts/links schwingen; abwechselnd eine Hand oder einen Fuß lösen.	Knie geöffnet anheben und Schultern über die Hände in den Liegestütz schieben, Ellbogen beugen

			
Kniestand auf Mattenrolle, Arme schwingen mit Rumpfseitneigung zum gebeugten...	..und zum gestreckten Bein	Kniestand, Handstütz, freier Arm öffnet nach oben...	... und schwingt unter dem Rumpf durch, Rumpf eindrehen

			
Seitstütz auf Hand und Schienbein	Untere Hand lösen Rumpf anheben	Rumpf anheben und rotieren	Rumpf rotieren und beugen





			
Seitenlage, Beine anheben	Oberes Knie zur Schulter ziehen	Beine hintereinander, Becken anheben	Oberen Arm öffnen, Rumpf rotieren

			
Unterarmseitstütz, Bein anheben	Oberer Arm öffnet und	schiebt unter der Schulter durch und Rumpf rotiert mit	Eindrehen mit Bein anheben

			
Seitenlage, evtl mit Matte unterlagern, Arm, Kopf und Schulter abheben	Auf den unteren Ellbogen stützen, Latissimus	Unterarmstütz in Bauchlage, Kinn zum Kehlkopf, Bauchnabel einsaugen	Rechten Arm und linkes Bein leicht anheben



			
Beine vorschieben, Kopf und Schultern anheben	Kopf auf Mattenrolle, ein Bein anheben, das andere dazu	Beine nach rechts und links kippen, Arme dagegen	Ein Bein zur Seite kippen, zu dieser Seite Rumpf drehen

			
Abwechselnd einen Fuß auf das Knie legen, Becken anheben	Füße engstellen, Becken anheben...	... Knie öffnen und schließen	Rechtes Bein anheben, unter dem linken einfädeln

			
aus der Rückenlage	über die Seitenlage	in die Bauchlage	Unterarmstütz auf die Mattenrolle, ein Kind nach vorne außen ziehen

			
Unterarmstütz, Bein tippt zur Seite	Bein gestreckt anheben	Knie zur Schulter ziehen	Arm gebeugt öffnen

			
Arm gestreckt mit Rumpffrotation	Handstütz	Knie gerade zum Bauch ziehen	Knie diagonal zum Bauch ziehen

			
Beine vorschieben, Kopf und Schultern anheben	Rechtes Bein strecken, Rumpf nach rechts drehen	Beine nach rechts und links kippen, Arme dagegen	Beine strecken, abwechselnd senken, Arme neben dem Kopf




			
Aufrechter Sitz, evtl auf Mattenrolle	Arme anheben und aufdrehen	Rumpf zurück neigen, Arme eindrehen	Rumpf weiter nach hinten neigen

			
Mittelposition, Beine anheben	Abwechselnd ein Bein auf die Matte tippen	Rumpf zurück neigen, Arm öffnen, Rumpf rotieren	Und ein Bein anheben

### Spezielle Mobilisationsübungen

#### Hüftgelenk, Schultergelenk, Brustwirbelsäule



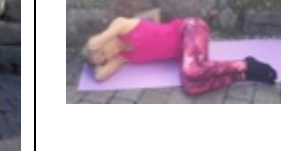
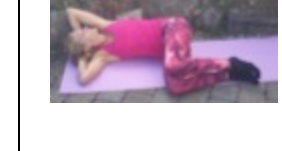
			
Windmühle	Windmühle	in den Handstütz drücken	Rückwärtsstütz, Becken anheben und senken

			
Knie weit öffnen	Knie geöffnet, Rumpf nach vorne schieben in den Liegestütz	Hürdensitz, einen Arm unter die Schulter schieben, Rumpf dreht nach ein	Arm nach oben außen öffnen, Rumpf dreht auf, Becken anheben

#### Kopfgelenke, Halswirbelsäule, Nackenmuskulatur

			
Kinn zur Brust ziehen	Kinn anheben	Kopf nach rechts und links drehen	Kopf nach rechts drehen und rechtes Bein anheben

			
Kinn zur Brust	Kinn nach oben	Stirn auf die eine Hand, die andere Hand an den Hinterkopf, mit der Hand den Kopf	nach rechts und links drehen

			
Seitneigung HWS, obere Hand umfasst den Kopf,	und BWS, unteren Arm abheben	Hände umgreifen den Kopf	langsam nach hinten aufdrehen

			
eine Hand auf die Stirn, mit der Hand den Kopf	nach rechts und links drehen	Kinn zur Brust, Kopf nach rechts und links drehen, „nein“	Kopf nach rechts drehen und Kinn auf die Schulter, „ja“

### „Sonnenstrahlen“

#### Dehnung Unterarmmuskeln und Nervenmobilisation

			
Finger nach hinten strecken	Faust nach vorne ziehen	Arme wandern langsam über die Seite...	...nach unten

## Selbstbehandlung Kiefer und Kaumuskelatur

Im Schneidersitz evtl auf einem Kissen:  
Kiefer und Kaumuskelatur entspannen:  
Übungen nach „Zilgri“

1. Mund öffnen, Zunge liegt locker unten: 5x tief durchatmen  
Lippen schließen, Zähne sanft aufeinander beißen: 5x tief durchatmen
2. Mund so weit es möglich ist öffnen, Daumeninnenseite von hinten gegen die Vorderzähne drücken.  
Unterkiefer nach rechts verschieben: 5x tief durchatmen  
Unterkiefer nach links verschieben: 5x tief durchatmen
3. Mit dem Unterkiefer eine liegende Acht beschreiben

Sitz am Tisch:

Zungenboden entspannen

Ellbogen auf Tisch abstützen, die Daumenbeeren in den Zungenboden legen – direkt nach dem Kinnknochen unten in die Tiefe-, Zunge liegt locker im Mund, Zähne liegen locker aufeinander, Kopf in die Daumen sinken lassen, ein paar Sekunden halten.

Im Schneidersitz evtl auf einem Kissen:

Kurze Nackenstrecker lösen:

1. Inklination-Reklination: Kinn zum Kehlkopf ziehen und wieder lösen
2. Am Kehlkopf halten und HWS nach rechts und links neigen, drehen und „ja“ nicken, nach vorne beugen, Kinn zur Brust und „nein“ zeigen
3. Brustbein mit den Händen nach unten ziehen, Kinn zur Brust, Fasziendehnung
4. Augenmuskeln entspannen: nach rechts – links – oben - unten schauen
5. Kinn zum Kehlkopf ziehen und auf den 2.+3. Finger einer Faust legen, ein Arm quer, der andere steht senkrecht darauf, Kinn in die Faust nach unten drücken

Eigenmassage der Kaumuskeln von außen

Mit Zeige- und Mittelfinger rechts und links am Ohr beginnen und sanft über das Kiefergelenk (tasten und Mund öffnen und schließen, dann ist es gut spürbar) und weiter über die Wangen bis zum Kinn vor ein paar Mal ausstreichen. Dann mit den Fingern auf dem Kiefergelenk bleiben und sanft kreisend massieren. Kann leicht schmerzhaft sein, darf aber nicht unangenehm oder mehr werden.

## Muskel- und Rückentraining mit dem Stab und dem Theraband

### Aktive Entspannung und Mobilisation mit dem Redondo oder Spirit Ball

Zu diesen beiden Stundenbildern findest Du Foto-Skripte auf meiner Homepage.

**Notizen:**