

6 einfache Übungen für mehr Beweglichkeit

WIE DU MIT WENIG AUFWAND MEHR BEWEGLICHKEIT GEWINNST UND DEINE BEWEGUNGSPROBLEME VERBESSERST

In diesem Freebie erhält Du von mir ein paar Übungen, mit denen Du Dir und Deinem Körper etwas Gutes tust.

1. Die einfachste und wichtigste Übung ist die Stufenlagerung.

Hierzu brauchst Du entweder wie auf dem Bild einen Pezziball oder einen Stuhl oder ähnliches, um die Beine in ca. 90° in Hüfte und Knie ablegen zu können.

Dann legst Du Dich wie auf dem Bild auf den Boden und achtest darauf, dass Dein unterer Rücken voll aufliegt. Eventuell legst Du Dir noch ein kleines Kissen unter den Kopf, damit Du es bequem hast.

So bleibst Du ca. 10-15 Minuten liegen.
Schöne Übung, oder?

Das entspannt die Rückenmuskulatur optimal und bringt Deine Wirbelsäule in die Position, dass Deine Bandscheiben optimal entlastet werden und Du eine erholsame Situation hast.



Als Einzelübung eine tolle Feierabendübung! ;-)

2. Arme gestreckt nach hinten ablegen aus der Stufenlagerung oder bei angestellten Beinen

Wenn Du Dich ein wenig erholst und entspannt hast, bleibst Du in dieser Position oder stellst die Beine nur leicht auf den Boden. (Dazu mußt Du dann natürlich den Pezziball oder den Stuhl weglassen.)

Du legst Deine Arme nun möglichst gestreckt nach hinten ab.

Bleib so ca. 5 Minuten liegen, anfangs vielleicht auch etwas weniger, denn es ist zuerst garnicht so einfach in dieser Position länger zu bleiben oder sogar erstmal in sie zu kommen.

Das dehnt den oberen Bereich des Brustkorbes und die Schultern und gibt mehr Beweglichkeit im Oberkörper.

3. Päckchen, nach rechts und links schaukeln.

Du bleibst auf dem Rücken liegen und ziehst erst das eine, dann das andere Bein zur Brust und umfaßt die Beine mit den Armen. Das nennt sich Päckchen. Sieht ja auch ein bißchen so aus. :-)

Nun schaukelst Du leicht mit dem ganzen Körper immer etwas nach links und rechts. Das hast Du sicher schon mal bei Kindern gesehen.

Wirkt am Anfang etwas komisch, aber ist für den Rücken super entspannend.

Du schaukelst zwischen 10 und 15x zu jeder Seite.

Bei dieser Übung arbeitest Du mit Bauch- und Beckenbodenmuskeln.

4. Knie zur Brust und nach rechts und links ablegen.

Bleib in der Päckchen-Position und halte die Beine weiter mit den Armen.

Nun bewegst Du den ganzen Körper erst zur einen Seite und dann zur anderen, und zwar so, dass Du richtig rüber kommst.

Hört sich nicht schwierig an, ist es auch nicht. Erst wenn Du ein paar Mal hin und her gewechselt hast, meist Du dann doch, was Du leisten muß. Nicht alles, was easy aussieht, ist es auch. ;-)

Jetzt arbeitest Du mit der gesamten Rumpf- und der Beckenbodenmuskulatur. Das bringt auf Dauer Stabilität und es macht Spaß. Und das ist doch auch wichtig, oder?

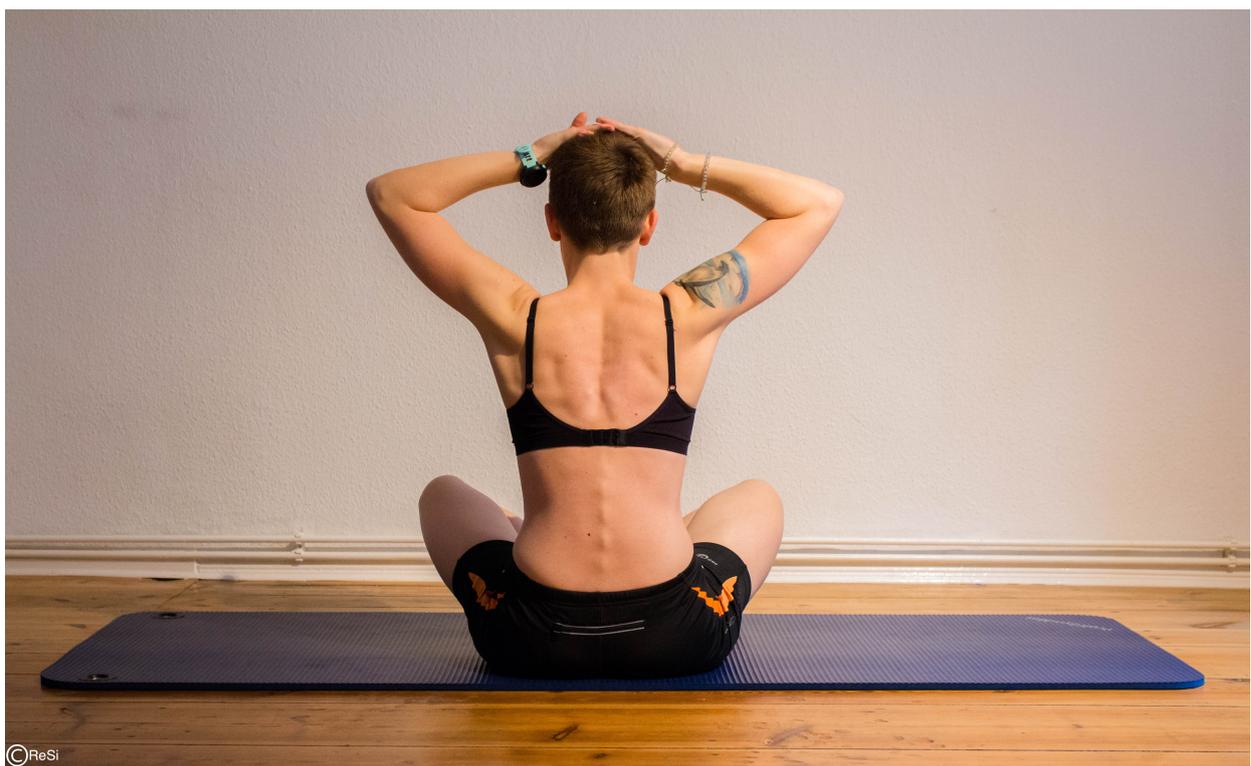
5. Im Sitz Hände gedreht auf den Kopf, Schultern runter und Ellbogen leicht nach hinten

Nun wechselst Du ins Sitzen. Such Dir einen Sitz, der Dir gefällt. (Schneidersitz, leicht angestellte oder gestreckte Beine) Hauptsache, Du sitzt einigermaßen bequem.

Falte Deine Hände, drehe die Handflächen nach außen und komm mit fast gestreckten Armen so weit hoch, dass Du die Handrücken auf den Kopf legen kannst, Natürlich mußt Du jetzt die Arme anbeugen. ;-



Achte darauf, dass Deine Schultern ohne Kraft nach unten Richtung Boden kommen und nicht an Deinen Ohren hängen.



Laß Dir Zeit! Es ist wichtig, dass Deine Schultern wirklich so weit wie möglich unten sind.

Nun versuchst Du Dir vorzustellen, dass Du mit beiden Ellbogen gleichzeitig einen Luftballon nach hinten schieben kannst. Nur ganz wenig. So, als ob Du ihn antippst. Ganz leicht!

Wenn Du es zwischen den Schulterblättern merkst, ist es prima. Merkt Du es eher in den Schultern oder am Hals, dann müssen Deine Schultern noch weiter runter. Aber auch ganz ohne Kraft!

Ist das erstmal zu schwierig, dann machst Du die Übung eben ohne die Bewegung der Ellbogen. Das wird dann schon mit der Zeit gehen. Du kannst es ja immer wieder mal probieren.

Kannst Du nur so sitzen, ohne die Ellbogen zu bewegen, dann versuche mindestens 2 Minuten so zu bleiben. Die Schultern bleiben unten. Der Kopf sollte nicht nach hinten abknicken.

Wenn Du das erstmal schaffst, hast Du schon viel erreicht. Und dann kannst Du ja nochmal probieren, ob es Du jetzt die Ellbogen besser nach hinten bewegen kannst.

Diese Übung ist gut, um den Schulter-Nacken-Bereich zu entlasten oder auch bei Schmerzen im oberen Rücken oder Kopf.

Zum Schluß nimmst Du Deine Hände wieder runter auf dem gleichen Weg, den Du genommen hast, um sie auf den Kopf zu legen.

6. Hände auf die Schulterecke und kreisen

Du bleibst in Deiner Sitzposition und legst jetzt die Hände an den äußersten Punkt Deiner Schultern. Quasi dort, wo die Schultern in die Arme übergehen.

Jetzt mit den angebeugten Armen langsam 10x rückwärts kreisen, so groß wie möglich und ohne Kraft. Und danach 10x vorwärts.

Du achtest darauf, dass sich Deine Schultern möglichst wenig, noch besser garnicht, rauf und runter bewegen.

Diese Übung bewegt den gesamten Schultergürtel durch und macht neben den Schultern auch den Oberkörper lockerer.

Diese 6 Übungen sind einzeln schon sehr hilfreich und lassen sich prima kombinieren. Je nachdem wieviel Zeit Du hast, machst Du ein, zwei oder alle.

Wichtig ist nur, dass Du Dir regelmäßig etwas Zeit für Dich nimmst. Dann wirst Du auch wieder beweglicher.

Stück für Stück hast Du wieder mehr Spaß an der Bewegung und ein besseres Körpergefühl.