

1 Mobilisation, Dehnung und Entspannung



Beachte !!!

- kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) bei Lagerung oder Ausführen der Bewegung

- a) Bauchlage / Brustkorb leicht mit einem Kissen unterlagert / Schultern auf der Unterlage / Handflächen nach unten / Stirn ablegen / leichtes Doppelkinn / Hinterhaupt Richtung Decke / Brustbein bleibt liegen
Langsame Bewegungen / kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) / vorderer Hals- und Brustkorb kann mit einem Wärmekissen unterlagert werden

je 10 sek. halten	
X	stk.

2 Mobilisation und Dehnung der oberen, mittleren und unteren HWS



Beachte !!!

- kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) bei Lagerung oder Ausführen der Bewegung

- a) mobilisiert untere und obere Halswirbelsäule / Brustbein Richtung Decke / Schultern pressen in die Unterlage / Handflächen nach oben / Hinterhaupt ablegen / leichte Bewegungen nach unten - Doppelkinn
b) wie a) mobilisiert mittlere Halswirbelsäule / Schultern locker / Hände locker auf den Bauch / Hinterhaupt ablegen / leichte Bewegungen nach unten - Doppelkinn

X	stk.
X	stk.

3 Mobilisation und Kräftigung der Rotation



Beachte !!!

- kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) bei Lagerung oder Ausführen der Bewegung

- a) Brustbein Richtung Decke / Schultern pressen in die Unterlage / Handflächen nach oben / Hinterhaupt ablegen / leichte Bewegungen aus der neutralen Stellung in rechts & links Drehung / ohne abzuheben
b) wie a) Schultern locker / Hände locker auf den Bauch / Hinterhaupt ablegen / leichte Bewegungen aus der neutralen Stellung in rechts & links Drehung / ohne abzuheben

X	stk. je Seite
X	stk. je Seite

4 Kräftigung der vorderen Hals Muskulatur



Beachte !!!

- kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) bei Lagerung oder Ausführen der Bewegung

- a) Schultern locker / Hände locker auf die Brust / Hinterhaupt ablegen / leichtes Doppelkinn / leichte Kopf Bewegungen Richtung Bauch / Kopf nur leicht abheben / langsam Wirbel für Wirbel zurück

X	stk.
---	------

5 Kräftigung der Schulter - Nacken Muskulatur



Beachte !!!

- kein Schmerz oder Symptomatik (Kribbeln oder Taubheit) bei Lagerung oder Ausführen der Bewegung

- a) Stirn liegt auf den verschränkten Handrücken / Ellenbogen zur Decke heben / Kopf hebt nicht ab / Spannung zwischen den Schulterblättern muss zu spüren sein
b) U-Halte / Ellenbogen, Kopf und Hände Richtung Decke anheben (Daumen zeigen zur Decke) / Brustbein bleibt auf der Unterlage / Ellenbogen und Hände nur leicht anheben
c) U-Halte / einen Arm gestreckt nach vorn schieben, Ellenbogen der anderen Seite Richtung Wirbelsäule ziehen / im Seitenwechsel / Brustbein auf der Unterlage

X	stk.
X	stk.
X	stk. je Seite

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

6



- a) Kniestand / beide Arme gestreckt vor dem Körper / Daumen zur Decke / Arme gestreckt gegensinnig auf und ab bewegen / kurze Wegstrecke
- b) Ausgangsstellung wie Übung a) / Arme gegensinnig neben dem Körper auf- und abpendeln
- c) Finger hinter die Ohren / Ellenbogen zusammen / Oberkörper rund vorneigen / Rumpf mit Rückenstreckung ohne Veränderung der Beckenstellung / Ellenbogen nach außen / Schulterblätter zusammen

Beachte!!!

- Oberkörpervorlage einbehalten
- Brustbein nach vorn oben heben
- Beckenkipfung
- Kniestand Kissen unter das Gesäß und Füße

X stk. je Seite

X stk. je Seite

X stk.

7 Dehnung der Brustmuskulatur



- a) Kopf leicht unterlagert / Brustwirbelsäule mit einem Handtuch unterlagert / Brustbein hebt sich zur Decke / Arme über den Kopf heben / Schultern und Handflächen nach außen gedreht / Dehnung halten

Beachte!!!

- Dehnungen schmerzen nicht, leichtes „Ziehen“ in der Muskulatur ist normal
- kein „Kribbeln“ oder Syptomatik wie Taubheit im Arm oder Hand

90 sek. bis 3min.

8 Oberkörperaufrichtung



- a) Sitz auf dem Stuhl oder Hocker / Knie nach außen / Becken kippen – Bauch nach vorn bewegen Knie nach außen / Brustbein zur Decke / leichtes Doppelkinn / Arme und Schultern locker
- b) wie a) Schultern und Hände nach außen drehen und Spannung aufbauen / Brustbein weiter nach vorn schieben / Kopf und Hals gerade / Augen schauen leicht nach unten

Beachte!!!

- Knie nach außen,
- Becken und Bauch nach vorn bewegen
- schmerzfrees „Hohlkreuz“
- Brustkorb nach vorn
- Brustbein nach oben heben
- Hals (Kinn) nicht vorschieben

X stk.

X 30 sek.

9 Sitzen und Arbeit



- a) Beine überschlagen / Leisten abgeklemmt / Oberkörper auf die Bauchorgane gedrückt / Lunge gepresst und damit Lungenvolumen verringert / Hals in Überstreckung / Kopfbeweglichkeit verringert
- b) Sitz Bürostuhl / Knie nach außen / Füße auf dem Boden / Becken - Bauch nach vorn bewegen / leichtes „Hohlkreuz“ / Brustbein vor / leichtes Doppelkinn / Unterarme abgelegt / Arme und Schultern locker
- c) Ausgleich / Entlastungsposition / Sitz auf dem Stuhl umgekehrt / Becken - Bauch nach vorn bewegen / Brustbein vor / Unterarme abgelegt / Schultern locker / Oberkörper „hängt“ locker in den Schultern

Beachte!!!

- krumme Körperhaltung schadet in erster Linie den Organen, die Raumforderung beeinträchtigt: Lunge, Herz, Magen, Leber, Galle....
- beeinträchtigt auch den venös- lymphatischen Abfluss

braucht man nicht üben, können wir alle....

häufig, -er im Alltag einbauen

bei wiederkehrenden Beschwerden im Alltag

1 Lagern und Schlafen

0



„stabile Seitlage“ mit Unterlagerung / Stillkissen oder zweite Schlafdecke gerollt / Armposition ist unterschiedlich individuell / oberes Bein angewinkelt Rolle darunter / Bauch und Brustkorb liegt an der Rolle / Kopf ist nur leicht unterlagert / sollte in Verlängerung der Wirbelsäule sein / Lagerungswechsel in der Nacht sind gewöhnungsbedürftig aber gut möglich / Alternative besonders für „Bauchschläfer“

Beachte!!!

- Position ist auch bei akuter Schmerzproblematik im ges. Rücken anzuwenden
- Position soll schmerzfrei und entspannend sein, d.h. individuelle Veränderungen sind normal

als Ein- oder Schlafposition möglich

oder bei akuter Schmerzproblematik einzusetzen

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.