

Physio @Home

Schmerzen
lindern,
Verspannungen
lösen – dein
Training
für zu Hause



Mit
30-Tage-
Übungs-
plan



VANESSA LÄMMLE
📷 muskelundverstand

Physio @Home

Schmerzen
lindern,
Verspannungen
lösen – dein
Training
für zu Hause



Mit
30-Tage-
Übungs-
plan

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Die beste Prävention sind Muckis	5
JEDE BEWEGUNG ZÄHLT	7
Das Sitz-Bewegungs-Verhältnis eines Büroathleten	8
Mehr Bewegung im Alltag – so klappt's!	10
FOKUS RÜCKEN: WIRBEL FÜR WIRBEL SCHMERZ- FREI UND BEWEGLICH	16
Dein Rücken im Check	18
Halswirbelsäule und Nacken	20
Brustwirbelsäule	34
Lendenwirbelsäule und Iliosakralgelenk	46
Gesamtpaket Rücken	64
FOKUS ARME: UNEINGESCHRÄNKT ALLES ERREICHEN	75
Deine Arme im Check	76
Wenn die Schultern schmerzen	77
Ellbogen und Handgelenk	90



FOKUS BEINE: MIT JEDEM SCHRITT GESUND UND FIT 101

Deine Beine im Check 102

Die Hüfte – stabil und dennoch beweglich 104

Die Knie – Schritt für Schritt beschwerdefrei 117

Füße und Sprunggelenke – oftmals unbeachtet 132

DEIN BEWEGUNGSAPPARAT: STRUKTUREN KENNEN UND OPTIMAL SCHÜTZEN 145

Strukturen deines Bewegungsapparats 146

Entspann dich 153

DEIN 30 TAGE ÜBUNGSPLAN 156



Vorwort: Die beste Prävention sind Muckis

Durch meinen Beruf als Physiotherapeutin komme ich täglich mit Menschen in Berührung, die Schmerzen oder andere Beschwerden am Bewegungsapparat haben und im Alltag eingeschränkt sind – manche mehr, manche weniger. Oft ist die „Therapie“ ganz einfach: mehr Bewegung.

Sind Beschwerden spürbar, steckt meist schon ein länger laufender Prozess dahinter, denn die wenigsten Beschwerden kommen „einfach so“ über Nacht oder nach einer einmaligen „falschen“ Bewegung. Unser Körper kompensiert viel und hat diesbezüglich auch eine ganz schöne Ausdauer. Irgendwann ist diese Kapazität jedoch ausgeschöpft und er meldet sich – meist in Form von Schmerzen.

Hauptproblematik der heutigen Zeit ist neben zu wenig Bewegungsvielfalt über den Tag (oft stundenlanges Sitzen oder Stehen in derselben Position) auch das dadurch resultierende einseitige Verhältnis der Muskulatur. Das bedeutet, dass im Alltag meist immer wieder dieselben Muckis aktiv sind, während andere so gut wie nie zum Einsatz kommen. Ein typisches Beispiel: Beim nach vorne geneigten Arbeiten kommt die Rückenmuskulatur viel zu kurz. Wenn in der Freizeit dann kein entsprechender Ausgleich stattfindet, stehen die Chancen recht hoch, dass sich das ein oder andere Wehwehchen zeigen wird.

Muskulatur stützt, führt und bewegt unseren Körper, daher ist es auch die einzige und wirklich langfristige Lösung, genau über diese zu arbeiten.

In diesem Buch findest du ein großes Übungsangebot für alle Bereiche deines Körpers unter Berücksichtigung meiner Erfahrungswerte aus der Praxis – unkompliziert, ohne teures Equipment und vor allem alltagstauglich.

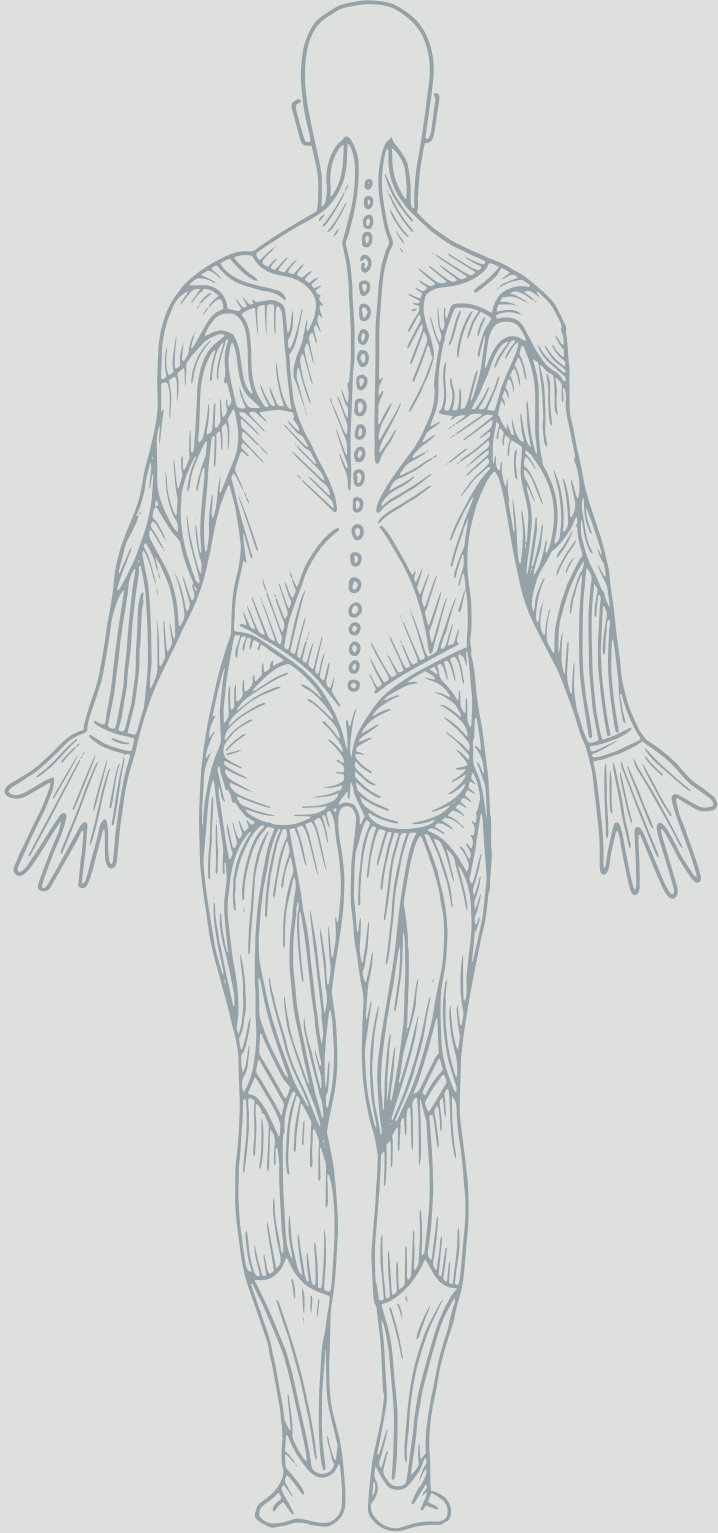
Dieses Buch soll dich im Alltag unterstützen, als Nachschlagewerk bei Beschwerden dienen und natürlich präventiv zum Einsatz kommen, um diese möglichst zu vermeiden!
#vorsorgeistbesseralsnachsorge

Mit dem integrierten 30-Tage-Übungsplan, den du variabel Monat für Monat, Jahr für Jahr, variieren und an deine aktuellen Beschwerden anpassen kannst, schaffst du dir den Grundstein für eine neue, gesunde Routine – nicht nur zum Jahreswechsel, sondern zu jederzeit.

Ich hoffe, ich kann auch dich zu einem aktiveren Alltag bewegen.

Ganz viel Spaß bei der Umsetzung und Freude mit meinem Buch!

Liebe Grüße,
Vanessa





Jede Bewegung zählt

Ein leider immer noch häufiger und irrtümlich verbreiteter Motivationskiller: „Ein bisschen Bewegung bringt’s nicht.“ – Stimmt nicht!

Es muss nicht immer ein ausgiebiges und langes Workout sein, auch kleine Bewegungseinheiten über den Tag verteilt helfen dir, gesund, schmerzfrei und beweglich zu bleiben.

Das Sitz-Bewegungs-Verhältnis eines Büroathleten

Der durchschnittliche Arbeitsalltag in einem Bürojob sieht meist wie folgt aus: Man sitzt in der Regel für 8–10 Stunden am Schreibtisch, wozu dann eventuell auch noch ein langer ebenfalls sitzender Arbeitsweg hinzukommt. Der Feierabend wird dann oftmals sitzend oder liegend auf dem Sofa genossen. Wer sich doch noch hochraffen kann, schafft noch eine Sporteinheit zwischen 30 und 60 Minuten.

Man muss nicht gut rechnen können, um zu erkennen: Das Verhältnis von Bewegung zu Sitzen ist dabei miserabel.

Bei einem einseitigen und langen (Arbeits-)Tag ist eine Sporteinheit am Abend toll, mehr Bewegungsvariation über den Tag verteilt hat aber einen größeren gesundheitlichen Vorteil.

Dabei gilt jedoch wie immer: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Ideal wäre folgendes Sitz-Bewegungs-Verhältnis:

- 8–10 Stunden Arbeitszeit, dabei viele verschiedene Sitz- und Stehpositionen, regelmäßige Gehpausen, Übungen zwischendurch, aktive Pause
- 30–60 Minuten sportliche Aktivität vor oder nach der Arbeit
- Feierabend auf der Couch: verschiedene Positionen, z. B. auf dem Bauch liegen, auf dem Boden sitzen, regelmäßig die Seite wechseln, nach hinten strecken, etc. oder noch besser: ein Abendspaziergang, z. B. mit einem Podcast als Unterhaltung.

Eine „schlechte“ (Sitz-)Position ist nicht das Problem, sondern die Dauer in derselben.

Die perfekte Sitzposition gibt es nicht, jede einseitige Bewegung ist auf Dauer schlecht.

Versuche so viel Bewegungsvariation wie möglich in deinen Alltag zu integrieren, dabei ist es egal, wenn du auch mal in einen Rundrücken fällst, dein Nacken nicht in „optimaler“ Position zum Bildschirm steht oder deine Beine im „falschen“ Winkel zur Sitzfläche aufgestellt sind.

EINFACHE ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Ganz egal, ob im Büro, in der Schule, dem Kindergarten, der Küche oder auf der Baustelle, diese einfachen Übungen können überall und zu jeder Zeit durchgeführt werden.

1. Hüfte kreisen:

Mit dieser Übung werden dein unterer Rücken, dein Iliosakralgelenk und deine Hüften mobilisiert.

- Stelle dich hüftbreit auf, richte deine Wirbelsäule auf und stütze deine Hände rechts und links auf deinem Becken ab.
- Nun kreise mit deiner Hüfte nach rechts und links.
- Führe die Kreisbewegungen in einem möglichst großen Bogen aus.
- Wiederhole diese Übung 10× je Richtung.

2. Vom Fersen- in den Zehenstand:

So kannst du deine komplette Beinmuskulatur aktivieren, dein Gefäßsystem unterstützen und gleichzeitig dein Gleichgewicht schulen:

- Ziehe wenn möglich deine Schuhe aus und stelle dich im Anschluss hüftbreit auf.
- Verteile dabei dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße und strecke deine Wirbelsäule in Verlängerung nach oben.
- Stütze deine Hände rechts und links auf deinem Becken ab und ziehe deinen Bauchnabel sanft in Richtung Wirbelsäule um deinen Rumpf zu stabilisieren.
- Rolle nun von den Fersen über die Außenkanten nach vorne bis auf den gesamten vorderen Ballen ab und hebe die Fersen von der Unterlage, sodass du in einen Zehenstand kommst.
- Bewege dich im Anschluss wieder über die Außenkanten zurück auf die Fersen und hebe deine Vorfüße dabei ab, sodass du in einen Fersenstand kommst.
- Zur Sicherheit empfehle ich dir die Übung in der Nähe einer Wand oder eines Stuhls durchzuführen, um dich bei Bedarf festhalten zu können.
- Wiederhole diese Übung 10×.

3. Schultern kreisen:

Die Übung dient dazu deinen Schultergürtel und deine Brustwirbelsäule zu mobilisieren.

- Komme in einen hüftbreiten Stand, deine Knie sind dabei minimal gebeugt und deine Wirbelsäule ist aufgerichtet.
- Kreise nun mit deinen Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten.
- Führe die Kreisbewegung so groß wie möglich aus und beziehe deine Schulterblätter mit ein: Kreisbewegung nach hinten – deine Schulterblätter ziehen ebenfalls nach hinten in Richtung Wirbelsäule, Kreisbewegung nach vorne – deine Schulterblätter ziehen ebenfalls nach vorne und entfernen sich von der Wirbelsäule.
- Wiederhole diese Übung 10 × je Richtung.

4. Armschwung:

Mit dieser Übung werden deine Schultergürtel mobilisiert, deine Brustmuskulatur gedehnt und deine Wirbelsäule gestreckt.

- Komme in einen hüftbreiten Stand, deine Knie sind minimal gebeugt und deine Wirbelsäule ist aufgerichtet.
- Ziehe deinen Bauchnabel sanft nach innen in Richtung Wirbelsäule, um deinen Rumpf zu stabilisieren.
- Deine Arme hängen zu Beginn locker neben deinem Körper.
- Kreuze deine Arme mit Schwung vor deiner Brust, deine Handflächen zeigen dabei nach unten. Bewege sie im Anschluss über die Seite nach hinten und drehe deine Handflächen dabei nach oben.
- Ziehe bei der Armbewegung nach hinten verstärkend deine Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und öffne deine Brust.
- Wechsle die Armseite, welche oben kreuzt, nach jeder Wiederholung.
- Wiederhole diese Übung 10× je Seite.

5. Ganzkörper-Stretch:

Mobilisiere und strecke mit dieser Übung deinen gesamten Körper.

- Komme in einen hüftbreiten Stand, deine Knie sind dabei minimal gebeugt.
- Lege deine Hände an die Innen- und Außenseite eines Oberschenkels und gleite soweit wie möglich nach unten in Richtung Sprunggelenk.
- Gleite nun zurück bis ans obere Ende des Oberschenkels, löse deine Hände und strecke deine Arme so weit wie möglich nach oben und weiter nach hinten.
- Achte dabei auf einen stabilen Rumpf, indem du deinen Bauchnabel sanft nach innen ziehst. Das verhindert, dass du zu stark in ein Hohlkreuz kommst.
- Wiederhole diese Übung 10× je Seite.

Mehr Bewegung im Alltag

Mehr Bewegung in unseren oft so vollen Tag zu integrieren ist für viele eine große Herausforderung. Ich habe einige Tipps und Inspirationen, wie dir das dennoch gut gelingen kann.

Da unser Körper von Natur aus auf Energiesparmodus eingestellt ist, wenn ihm das möglich ist, kann es ganz schön „anstrengend“ sein, seinen Allerwertesten in Bewegung versetzt zu bekommen. Das kennen wir alle, oder? Der erste Schritt ist dabei wie so oft der schwerste. Wenn man aber einmal im Bewegungsmodus ist, läuft es fast schon von allein.

Also Startschuss setzen, sich den 30-Tage-Übungsplan schnappen und los!

Übrigens sind Situationen oder Lebensphasen, in denen es mal nicht so klappt, ganz normal! Es gibt Tage, an denen man keine Lust, keine Zeit oder andere Prioritäten hat – neuer Tag, neuer Start!

Physio-Tipps für mehr Bewegung

1. Habe einen Plan:

Wenn du sportlich aktiv werden möchtest, aber nicht weißt, was du eigentlich machen sollst, klappt es mit der Umsetzung sehr wahrscheinlich nicht. Nimm dir am Vortag, einmal in der Woche oder im Monat Zeit und überlege dir, was du wann schaffen kannst. So musst du nicht lange überlegen und bis der innere Schweinehund was bemerkt, bist du schon voll im Einsatz.

2. Wähle ein passendes Zeitfenster:

Das beste Beispiel für ein festes Zeitfenster, das sich im Alltag fast jeder einrichtet: das regelmäßige Zähneputzen morgens und abends. Feste Zeitfenster können helfen etwas regelmäßig in den

Alltag zu integrieren. Auch Bewegung sollte so ein fester Bestandteil deines Alltages werden!

Zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen, in der Mittagspause, abends vor oder nach dem Abendessen, ...

3. Setze Prioritäten:

Es gibt Prioritäten, die lassen sich nicht verschieben, aber auch andere, die durchaus nach hinten gestellt werden können. Bestimmt findest auch du Aufgaben, die abgegeben werden können oder auf der Prioritäten-Liste in Zukunft hinter deiner Gesundheit und Bewegung stehen.

4. Wähle für dich passende Übungen:

Ein wichtiger Faktor, um langfristig und motiviert bei der Sache zu bleiben, ist die für dich passende Übungsauswahl. Täglich mit Übungen konfrontiert zu werden, die nicht funktionieren, lassen die Motivation schnell wieder verschwinden und auch Übungen, die dich langweilen und nicht fordern, sollten ausgetauscht werden. Wähle die für dich passenden Übungen aus und lasse dich dabei nicht von anderen verunsichern. Jeder fängt mal an.

5. Erkenne Zeitfresser und finde Lösungen:

In der heutigen Zeit ist bei vielen das Smartphone auf Platz 1 der unnötigen Zeitfresser – auch bei mir ist das leider so. Die Ausrede „keine Zeit für Sport“ zählt daher ab heute nicht mehr.

Meine Lösung: Fixe Handyzeiten planen (z. B. wenn die Kleinen schlummern), eine maximale Bildschirmzeit einstellen, an die mich mein Handy bei Bedarf erinnert. Auch gute Planung spart Zeit:

Ich plane die Woche in Bezug auf Einkaufen und Essen vor, somit spare ich viel Zeit beim Einkauf, in der Küche und auch dazwischen, weil ich nicht überlegen muss, was es zu Essen geben soll.

6. Definiere ein realistisches Ziel:

Die eine hat das Ziel, 10 Kniebeugen zu schaffen, während der andere schmerzfrei die Treppen gehen können möchte. Ziele können dir helfen motiviert zu bleiben, sollten dabei aber vor allem realistisch und nicht zu groß gestapelt sein.

Die Formulierung nach SMART kann dabei hilfreich sein:

- **S** = Spezifisch (dein Ziel sollte so präzise wie möglich definiert sein)
- **M** = Messbar (deine Fortschritte sollten messbar sein)
- **A** = Attraktiv (dein Ziel sollte für dich attraktiv, also erstrebenswert sein)
- **R** = Realistisch (setze realistische und erreichbare (Zwischen-) Ziele)
- **T** = Terminiert (setze dir ein fixes Datum an dem du dein (Zwischen-)Ziel erreicht haben möchtest)

6. Kombiniere Aufgaben:

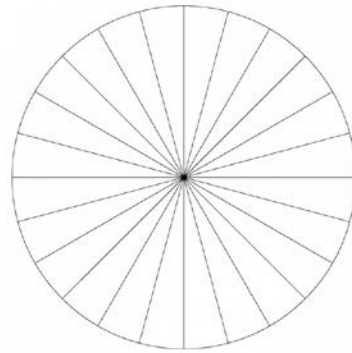
Manche Tage sind voll und seit ich Mama bin auch deutlich unvorhersehbarer, als ich es mir vorgestellt habe. Da kann es hilfreich sein, gewisse Aufgaben oder Erledigungen mit Bewegung zu kombinieren. Zum Beispiel ein Telefonat mit einem Spaziergang kombinieren, das Übungsprogramm mit einem Parcours für die Kids ergänzen, Mails auf dem Ergometer beantworten, kleinere Einkäufe und Erledigungen zu Fuß bewältigen, ...

7. Nutze einen Fitness-Tracker:

Diese kleinen Helferlein können bei der einen für Motivation sorgen, andere rutschen dadurch in ein ungesundes und fast zwanghaftes Verhalten. Überlege dir daher bitte nach individuellem Empfinden, ob so eine Anschaffung für dich auch wirklich sinnvoll ist.

8. Denke auch an Alltagsbewegung:

Für viele zählt nur das „richtige“ Training, dabei bietet auch der Alltag viele Möglichkeiten, den Körper aktiv zu halten. Schritte sammeln, Spazieren gehen oder wie auch immer man es nennen mag – Gehen und Laufen bietet viele Vorteile. Außerdem weiß wahrscheinlich mittlerweile auch jeder, dass die Treppe der Rolltreppe oder dem Fahrstuhl, und das Fahrrad oder der Gang zu Fuß dem Auto und den Öffis vorgezogen werden sollte. Auch im Haushalt, bei der Gartenarbeit oder der Kinderbetreuung kann man sich bewegen – alles zählt!



Jeder hat dieselben 24 Stunden am Tag zur Verfügung, die Nutzung dieser Zeit ist jedoch so unterschiedlich, wie jeder einzelne von uns.

In diesem Kreisdiagramm kannst du eintragen wie viele Stunden du für was am Tag „aufbrauchst“, 1 Feld entspricht dabei einer Stunde. Mir hilft das sehr, wenn ich mal wieder gefühlt für nichts Zeit habe, um meine Tage besser zu strukturieren und „Freizeiten“ (auch für Sport und Bewegung) zu schaffen. Mich persönlich schockiert dabei zum Beispiel immer wieder meine Bildschirmzeit am Handy – wie sieht es bei dir aus?

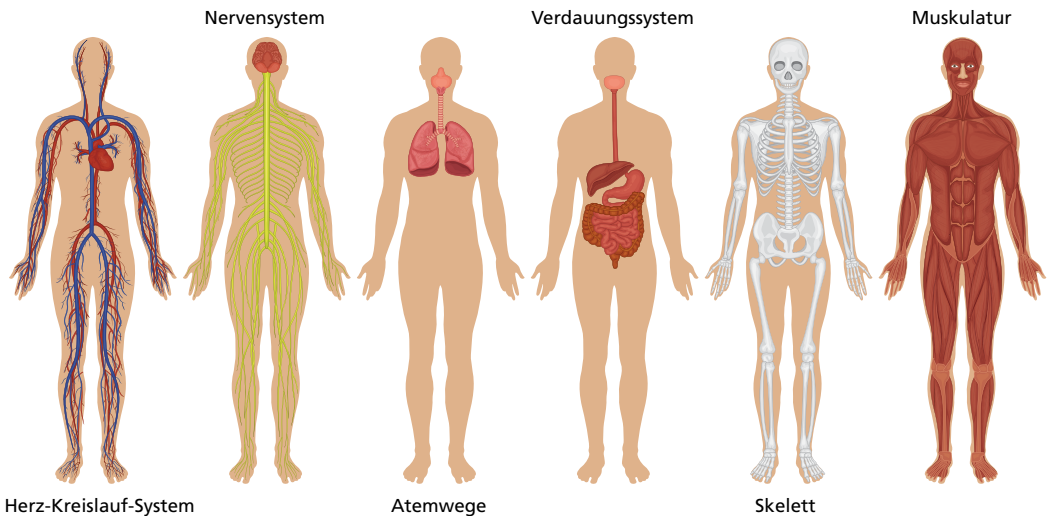
9. Motiviere dich mit deiner Lieblingsmusik

Einer der effektivsten Motivations-Booster ist Musik. Es gibt mittlerweile auch tolle Möglichkeiten sich seine eigene Playlist zu erstellen, somit kommt die Motivation mit nur wenigen Klicks.

KÖRPERSYSTEME POSITIV BEEINFLUSSEN

Bewegung ist nicht nur essenziell für deine physische Gesundheit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf deinen gesamten Organismus:

- Dein **Gehirn** wird leistungsfähiger und du kannst dich besser konzentrieren.
- Dein **Immunsystem** wird gestärkt und du wirst somit weniger anfällig für Erkrankungen.
- Dein **Herz** wird stärker und dein Körper somit besser durchblutet.
- Deine **Lunge** wird besser belüftet und deine Ausdauer verbessert sich.
- Deine **Gefäße** werden stärker und besser durch die umliegende Muskulatur unterstützt.
- Dein **Stoffwechsel** wird angeregt und verbessert sich.
- Deine **Stresshormone** werden abgebaut und dein Stresslevel somit reduziert.
- **Glückshormone** werden ausgeschüttet, du fühlst dich besser.
- Dein **Darm** wird angeregt und sorgt dadurch für eine bessere und regelmäßige Verdauung.
- Deine **Gelenke** werden entlastet, besser geführt und stabilisiert.
- Deine **Gelenkknorpel** und **Bandscheiben** werden besser ernährt.
- Deine **Bänder** und **Sehnen** bleiben „elastisch“ und sind dadurch weniger anfällig für Verletzungen.
- Deine **Knochen** werden gestärkt, die Knochendichte nimmt zu.
- Deine **Muskelkraft** verbessert sich.
- Dein **Energieumsatz** steigt, auch in Ruhe.
- Deine **Haltung** verbessert sich.
- Dein **Körpergewicht** passt sich entsprechend an. (Ernährung ebenfalls ausschlaggebend)
- Dein **Blutdruck** und dein Ruhepuls sinkt.
- Dein **Schlaf** verbessert sich und du kannst besser einschlafen und durchschlafen.
- Dein **Blutzuckerspiegel** sinkt.
- Dein kompletter **Bewegungsapparat** wird stärker und leistungsfähiger.



Alle deine Körpersysteme werden durch Bewegung und Training positiv beeinflusst: dein Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem inkl. Psyche, deine Organe inkl. all ihrer Funktionen und dein kompletter Bewegungsapparat.

Bewegung als Präventionsmaßnahme

Bewegung und Sport unterstützen präventiv die häufigsten Erkrankungen unserer heutigen Gesellschaft wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörung, Tumorerkrankungen, Übergewicht, Depression und Alzheimer Demenz. Auch der Großteil von Beschwerden und Schmerzen am Bewegungsapparat kann dadurch verhindert werden. Du profitierst also nicht nur von einer möglich längeren Lebensdauer, sondern auch von einer deutlich besseren Lebensqualität!

- Die Bildung von **Nervenzellen** wird angeregt.
- **Heißhunger** wird verringert.
- Deine **Beweglichkeit** verbessert sich.

Bevor du nun loslegst, hier noch meine ultimative Checkliste für die optimale Umsetzung:

■ **Trainiere wenn möglich barfuß.**

Die meisten Füße kommen im Alltag leider viel zu wenig mit dem Boden direkt in Kontakt, daher gönne deinen Füßen während den Übungen gerne etwas Freiheit. Das ist nicht nur super für die muskulären und knöchernen Strukturen, welche so mehr Platz haben und auch deutlich besser arbeiten können, sondern auch für die Rezeptoren in deinen Fußsohlen. Diese leiten verschiedene Reize wie Temperatur, Untergrundbeschaffenheit u. v. m. weiter. Das alles führt dazu, dass das Verletzungsrisiko deutlich geringer ist und auch Fußfehlstellungen vorgebeugt werden können.

Falls es nicht möglich ist barfuß zu trainieren, gibt es mittlerweile auch ein immer größer werdendes Angebot an Barfuß-Schuhen.

■ **Achte auf einen rutschfesten Untergrund.**

Es gibt zwar durchaus Übungen, die davon profitieren, wenn es rutschiger und instabiler wird, aber hier geht es primär um deine Sicherheit.

Wähle eine rutschfeste Matte oder (falls du nicht barfuß trainierst) Schuhe mit einer entsprechenden Sohle.

Bei manchen Übungen ist es auch sinnvoll, zuerst einen gesicherten „Probedurchlauf“ auszuführen, alles auszutesten und so zu verhindern, dass man im schlimmsten Fall eine verletzungsbedingte Zwangspause einlegen muss.

■ **Trage bequeme Kleidung, die nicht einschneidet.**

Dadurch wird die Bewegung und die Übung nicht von der Kleidung limitiert, deine Gefäße (vor allem Venen und Lymphe) werden nicht bei ihrer Arbeit gestört oder sogar abgeklemt und auch deine Atmung kann uneingeschränkt fließen.

■ **Trainiere, wenn möglich vor einem Spiegel.**

Falls du keinen Spiegel zur Hand hast, kannst du auch versuchen, dich im Fenster zu spiegeln. Ich empfehle gerade zu Beginn der „Sportlerkarriere“, sich im Spiegel zu kontrollieren, um ein gewisses Körpergefühl zu erlernen und mögliche Ausweichbewegungen zu erkennen und zu beheben.

■ **Trainiere an oder mit der frischen Luft.**

Sollte es nicht möglich sein, deine Bewegung nach draußen zu verlagern, kannst du alternativ auch die Fenster öffnen und dir so deinen Frische-Luft-Kick ins Zimmer holen.

Frische Luft versorgt deinen Körper mit mehr Sauerstoff. Dein Gehirn wird so leistungsfähiger, du kannst dich besser konzentrieren, deine Schleimhäute werden angeregt und somit auch dein Immunsystem aktiviert. Außerdem schüttet dein Körper an der frischen Luft mehr Glückshormone aus und auch dein Vitamin-D-Spiegel kann bei Kontakt mit Sonnenlicht auf deiner Haut angekurbelt werden.

Jede Bewegung zählt

■ **Trage Kleidung, in der du dich wohlfühlst.**

Das kurbelt nicht nur dein Selbstwertgefühl an, sondern auch deine Motivation. Wenn man sich wohlfühlt, geht es einem rundum besser, ganz egal ob es „nur“ zum Einkaufen oder eben auch zum Sporteln ist.

■ **Nutze dein individuell mögliches Bewegungsausmaß.**

Es ist ganz normal, dass es sehr bewegliche Menschen gibt, auf der anderen Seite auch sehr unbewegliche, und eben alles dazwischen. Auch wenn viele meinen, sie müssen zum Beispiel mit den Fingerspitzen in der Vorneige bis zum Boden kommen, ist dem nicht so – das ist auch kein Indikator für ein Maß an Gesundheit. Nutze dein mögliches Bewegungsausmaß, welches sich von Mal zu Mal auch anpassen und verändern kann. Wer sich kraftvoll in eine gewisse Position zwingt, wird schnell merken, dass das oft mit einer verkrampften Muskulatur endet und somit das Bewegungsausmaß möglicherweise sogar erstmal noch weiter reduziert wird.

■ **Kläre vorab mögliche Limitationen ab.**

Da bestimmt die ein oder andere bereits eine kurze oder auch längere Krankheitsgeschichte hinter sich hat, ist es wichtig, vorab mit den betreuenden Fachleuten abzuklären, ob es im Bereich Training etwas zu berücksichtigen gibt. Seien es Bewegungs-limitationen nach gewissen Operationen, anatomische Veränderungen o.ä.

■ **Stoppe bei starken oder unbekanntem Schmerzen.**

Damit meine ich kein leichtes Ziehen oder die typischen Rückenschmerzen, die sich hin und wieder melden, sondern Schmerzen, die plötzlich eintreten und die dir so unbekannt sind.

Dann heißt es ab zum Arzt und abklären lassen, was dahintersteckt. Schonung ist meist die falsche Methode und sogar kontraproduktiv.

■ **Achte auf deine Atmung.**

Am allerwichtigsten ist es, dass die Atmung während der Übungsausführung nicht angehalten wird.

Du findest bei den Übungen Angaben zur Atmung, manchmal ist es aber (gerade zu Beginn) noch nicht so einfach mit der Umsetzung, denke dann an den ersten Satz und versuche die Atmung nicht anzuhalten oder zu pressen. Der Rest kommt nach einer gewissen Zeit ganz von allein. Zerbreche dir also nicht unnötig den Kopf, bei dieser moderaten Übungsauswahl ist es kein Problem, wenn die Atmung nicht immer optimal angepasst ist.

Die „richtige“ Atmung

Bei kräftigenden Übungen sollte folgendes beachtet werden:

Anspannung oder Anstrengung = Ausatmung
Entspannung oder Entlastung = Einatmung

Diese Atmung bewirkt folgendes:

1. Du übst weniger Druck auf dein Herz-Kreislaufsystem aus.
2. Du bist stabiler, da deine Atem-Hilfsmuskulatur (dein Rumpf) aktiv ist und unterstützt.
3. Die im Muskel anfallenden „Abfallstoffe“ werden besser abtransportiert.

Bei mobilisierenden und dehnenden Übungen kann zusätzlich die sich verändernde Rippenstellung während der Atmung genutzt werden. Bei der Einatmung heben sich deine Rippen und weiten deinen Brustkorb, somit können gewisse Dehnzüge verstärkt werden, daher kann es bei dieser Art von Übungen zu Abweichungen kommen.

Außerdem kannst du bei einer „Blockade“ versuchen in genau diesen Bereich zu atmen (ja, man kann den Atem lenken), oft kann das helfen, dieses blockierte Gefühl zu lösen.

Bevor du loslegst

Die Übungen sind in 3 verschiedene Schwerpunkte unterteilt und durchnummeriert.

S = Sofort-Hilfe

B = mehr Beweglichkeit

K = mehr Kraft

Daher findest du bei jeder Übung zur besseren Orientierung ein Kürzel, das aus einem der genannten Buchstaben und einer Zahl (der fortlaufenden themenspezifischen Übungsnummer) besteht.

Keine Angst vor falscher Bewegung.

Leider gibt es viele verunsicherte Menschen, die regelrecht Angst davor haben, sich zu bewegen.

Oft aufgrund schmerzhafter Erfahrungen in Kombination mit falscher Kommunikation. Daher ist es wichtig nach so einer Erfahrung, neben der Therapie an sich, mit den Fachleuten auch über das weitere Vorgehen bzw. den Alltag nach der Therapie zu sprechen, um eine angstbedingte Schonhaltung und dadurch ein mögliches Wiederkehren der Symptome zu vermeiden.

Hier ein kleiner Hinweis: Euer Körper meldet sich, wenn ihm etwas nicht passt und ihr keine schmerzstillenden Medikamente einnehmt. Falls ihr unsicher seid, ab zur Ärztin, Physio oder Trainerin eures Vertrauens und diese Unsicherheiten aus der Welt schaffen.

Die beste Therapie ist fast immer Bewegung!

Solltest du bei den Übungen manche Beschreibungen oder Begriffe noch nicht kennen, findest du in der Klappe vorne eine Übersicht der wichtigen Punkte, die bei der Übungsausführung beachtet werden sollten.



Bewegung tut immer gut!

