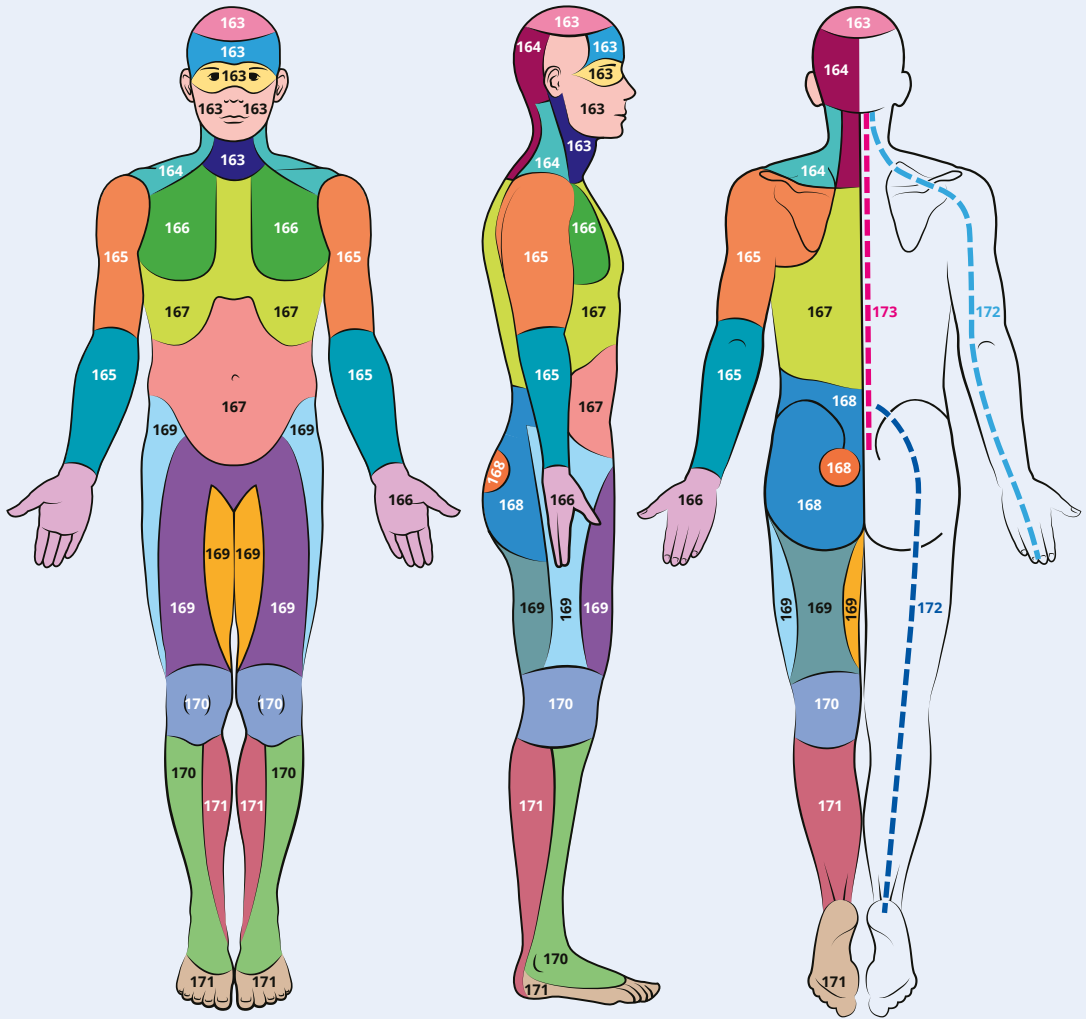


PETER FISCHER

RÜCKEN FIT NAVI

KVM – DER MEDIZINVERLAG

NAVI



„Navi“-Körperschema: Die Nummern bezeichnen die Seitenzahlen, auf denen das jeweils entsprechende „Navi“ mit passenden Tests und Übungen für Funktionseinschränkungen und Beschwerden in diesem Bereich zu finden ist.

VIDEOS

VIDEO 



Ausführliche Videos zu den Übungen dieses Buches finden Sie unter: ruecken-fit-navi.de

Inhalt

1 Kurzbeschreibung: Übungen, Tests und Navi	1
--	----------

2 Die wichtigsten Trainingsfragen	3
--	----------

TESTS UND ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

3 Haltung	9
------------------	----------

3.1 Sitzhaltung mit symmetrischer Fußstellung	9
3.2 Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
3.3 Unverdrehte Wirbelsäule	19
3.4 Stabilisierte neutrale Wirbelsäulenschwingung	21
3.5 Senkrechter Oberkörper	24
3.6 Haltungsgerechte Umwelt	26
3.7 Höhe der Sitzfläche	27
3.8 Knie- und Fußabstand	29
3.9 Symmetrische Gewichtsverteilung im Sitzen	30
3.10 Standbreite	32
3.11 Symmetrische Gewichtsverteilung im Stehen	33
3.12 Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper	36

4 Entspannung	39
----------------------	-----------

4.1 Entspannte Zunge	39
4.2 Entspannter Unterkiefer	42
4.3 Entspannte Unterlippe	44
4.4 Entspannte Schultern	46
4.5 Bauchatmung	48

5 Bewegung	51
-------------------	-----------

5.1 Sitzwechsel	51
5.2 Lagewechsel	53
5.3 Dynamisches Sitzen und Stehen	54

6 Koordination	61
-----------------------	-----------

6.1 Aus der Rückenlage zum Stehen	61
6.2 Balance	65
6.3 Armschwung	68
6.4 Hüftstreckung	70
6.5 Augenmuskel-Koordination	72

Info: Die Alltagsübungen der linken Spalte erfordern nur Aufmerksamkeit. Die Ausgleichsübungen dieser Spalte erfordern auch Zeit.

TESTS UND AUSGLEICHSÜBUNGEN

7 Beweglichkeit	75
------------------------	-----------

7.1 Halswirbelsäulen-Aufrichtung	77
7.2 Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81
7.3 Rückenmuskel-Dehnbarkeit	86
7.4 Schulter-Beweglichkeit	88
7.5 Fingerbeuger-Dehnbarkeit	93
7.6 Armnerven-Beweglichkeit	96
7.7 Dreh-Beweglichkeit	102
7.8 Hebeteknik	106
7.9 Hüftbeuge-Beweglichkeit	108
7.10 Gesäßmuskel-Dehnbarkeit	110
7.11 Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit	113
7.12 Oberschenkel-Rückseiten-Dehnbarkeit	116
7.13 Waden-Dehnbarkeit	118
7.14 Oberschenkel-Innenseiten-Dehnbarkeit	121
7.15 Hüftstreck-Beweglichkeit	123
7.16 Oberschenkel-Vorderseiten-Dehnbarkeit	127

8 Kraft	131
----------------	------------

8.1 Bauch- und vordere Halsmuskel-Kraft	132
8.2 Rückenmuskelkraft	134
8.3 Schulterblatt- und Armstreckmuskelkraft	136

9 Ausdauer	139
-------------------	------------

10 Test- und Übungsalternativen	143
--	------------

Liegefreie Test- und Übungsalternativen	145
Alternativen für das Testen und Üben am Sitzplatz	152

11 Der Navi	161
--------------------	------------

12 Anhang	175
------------------	------------

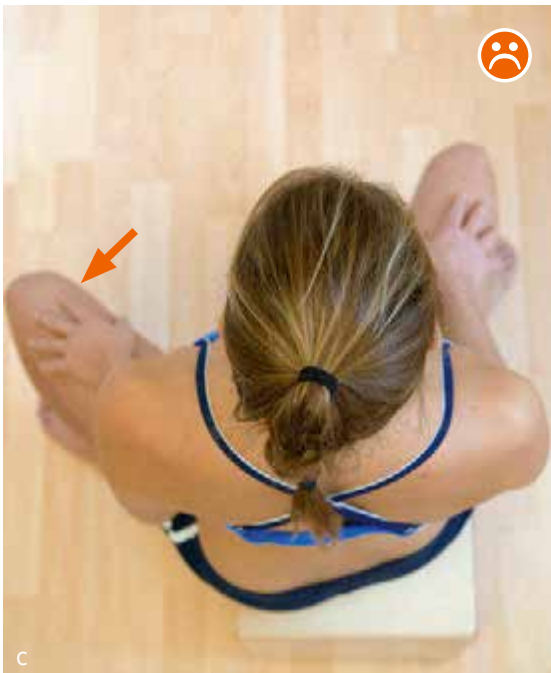


Abb. 3.02 Asymmetrische Fußstellungen: Sitzen mit überschlagenen Beinen (a), mit einem Fuß unter oder seitlich neben dem Stuhl (b), Nach-außen-Stellen eines gesamten Beines (c) und dem Nach-außen-Fallen eines Knies mit Anhebung der Fußinnenkante (d).



Selbstbewusstsein

In manchen Situationen und Kreisen gelten überschlagene Beine als elegant, lässig oder keusch. Machen Sie sich bewusst, wie instabil und verdreht Sie durch überschlagene Beine werden und wie Sie mit symmetrischen Beinen und aufrechter Haltung Stabilität und Ausgeglichenheit ausstrahlen können. Sollte es Situationen geben, in denen eine symmetrische Fußstellung nicht angebracht ist, sollten Sie eine asymmetrische Beinstellung nur solange wie nötig beibehalten.

Konzentration

Wenn eine symmetrische Beinstellung im Alltag nicht umgesetzt wird, weil sie aufgrund von Ablenkungen vergessen wird, helfen „Erinnerungspunkte oder -zettel“ an Orten, an denen Sie sich oft mit einer asymmetrischen Beinstellung ertappen.

Entspannung und Beweglichkeit

Eine asymmetrische Beinstellung kann auch ein unbewusster Versuch sein, eine einseitige Anspannung oder Bewegungseinschränkung auszugleichen. Ist dies der Fall, sollten die entsprechenden Widerstände mithilfe folgender Tests und Übungen aufgespürt und gelöst werden:

- Oberschenkel-Rückseiten-Dehnbarkeit (Seite 116).
- Oberschenkel-Vorderseiten-Dehnbarkeit (Seite 127).

- Oberschenkel-Innenseiten-Dehnbarkeit (Seite 121).
- Gesäßmuskel-Dehnbarkeit (Seite 110).
- Hüftbeuge-Beweglichkeit (Seite 108).
- Waden-Dehnbarkeit (Seite 118).
- Haltungsgerechte Umwelt (Seite 26).

3.1.4 Vorher-nachher-Vergleich

Wie viel Prozent der Zeit ist Ihre Fußstellung beim Sitzen im Alltag symmetrisch?

3.1.5 Was bringt's?

Eine asymmetrische Fußstellung verursacht Verdrehungen und Verspannungen der Beine, die sich über Hüftgelenk und Becken bis in die Wirbelsäule fortsetzen. Die populärste und schädlichste asymmetrische Fußstellung ist das Sitzen mit überschlagenen Beinen. Dies führt zu einer zusammengesunkenen Haltung, ist eine häufige Ursache von Beschwerden im Iliosakralgelenk (Gelenk zwischen Kreuzbein und Becken), behindert den venösen Rückfluss aus dem überschlagenen Bein und trägt so zur Entstehung von Krampfadern bei. Umgekehrt vermeidet eine symmetrische Haltung diese Probleme und erleichtert eine neutrale Wirbelsäulenschwingung (Seite 12) mit unverdrehter Wirbelsäule (Seite 19). Wird sie im Alltag konsequent umgesetzt, verschwinden viele haltungsbedingte Probleme von allein.



Tipp

Wer auch danach noch glaubt, sich nicht ohne asymmetrische Beinstellung wohlfühlen zu können, sollte wenigstens alle 5 Minuten die Seite wechseln. Wenn zum Beispiel der rechte Fuß weiter vorne steht, dann nach 5 Minuten wechseln und den linken Fuß nach vorne stellen.

3.2 Neutrale Wirbelsäulenschwingung

3.2.1 Test

Haben Sie Ihr Brustbein so weit nach vorne oben angehoben, dass Ihre Wirbelsäule im Bereich des unteren Rückens und des Brustkorbes durchschnittlich 75 % aufgerichtet ist, während Ihr Kopf entspannt so weit nach vorne genickt ist, dass der vordere Teil Ihres Kopfes tiefer ist als der hintere (Abb. 3.04)?

Eine 75 %ige Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule erreichen Sie wie folgt: Beginnen Sie in einer ganz zusammengesunkenen Haltung (0 % Aufrichtung) und richten Sie sich dann in vier gleich großen

Schritten bis zum Anschlag im Hohlkreuz auf (100 % Aufrichtung). Wenn Sie nun wieder einen Schritt zurückgehen, befinden Sie sich bei 75 % Aufrichtung und haben Ihre neutrale Wirbelsäulenschwingung gefunden. Sie liegt also einen Schritt vor dem Anschlag im Hohlkreuz.

Die 75 %ige Aufrichtung sollte nicht starr gehalten werden, sondern Mittelpunkt einer dynamischen Haltung (*Seite 54ff*) sein.

3.2.2 Übung

Bewahren Sie im Alltag eine neutrale Wirbelsäulenschwingung mit durchschnittlich 75 % Aufrichtung so oft und dauerhaft, wie Ihnen dies möglich und angenehm ist.

Hohl ist gut!!

Wenn Sie Ihre Hand gerade oberhalb Ihres Hosensundes auf Ihren Rücken legen, liegt sie auf der Lendenwirbelsäule. Das ist der Teil der Wirbelsäule unterhalb der letzten Rippe. Die Lendenwirbelsäule sollte bei 75 % Aufrichtung deutlich hohl sein. Das ist ihre gesunde Mittelstellung. Da die durchschnittliche gewohnte Aufrichtung im Sitzen aber bei nur 40 % liegt, müssen die meisten Menschen ihre Lendenwirbelsäule für ihr Gefühl ungewöhnlich weit in Richtung Hohlkreuz bewegen. Dem steht neben einer untrainierten Aufrichtemuskulatur und verkürzten Gegenspielern oft auch das Schreckgespenst des Hohlkreuzes entgegen. Der Begriff Hohlkreuz ist negativ besetzt. Er bezeichnet den Zustand, in dem die Lendenwirbelsäule die meiste Zeit 100 % - d. h. bis zum Anschlag der Hohlwölbung nach vorne - durchgedrückt bleibt, was die Wirbelsäule überlastet. Das kommt im Sitzen so gut wie nie vor, weil sich die Lendenwirbelsäule im Sitzen beim Abschalten der Haltemuskulatur in Richtung Rundrücken biegt und die Aufrichtung im Sitzen daher einer bewussten aktiven Anstrengung gegen die Schwerkraft und manchmal auch gegen

Muskelverkürzungen bedarf. Beim Stehen oder in Rücken- oder Bauchlage mit ausgestreckten Beinen ist dies umgekehrt. Hier wird die Lendenwirbelsäule durch die Schwerkraft und mangelnde Hüftstreck-Beweglichkeit oder Brustwirbelsäulen-Aufrichtung leicht 100 % bis zum Anschlag im Hohlkreuz durchgedrückt, wenn dies nicht durch eine aktive Gegenbewegung und entsprechende Beweglichkeitsübungen verhindert wird.

Fazit: Für die meisten Menschen ist „deutlich hohl“ bei 75 % Aufrichtung die gesündeste Mittelstellung von Lenden- und auch Brustwirbelsäule. Im Sitzen starten die meisten Menschen mit deutlich weniger Aufrichtung und sollten daher im Sitzen an mehr Aufrichtung arbeiten. Erst bei Beschwerden oder beim spürbaren Anschlag im Hohlkreuz sollte mit der Aufrichtung wieder ein Stück nachgelassen werden. Vergessen Sie also den irreführenden Begriff des Hohlkreuzes, orientieren sich stattdessen am Ideal der 75 % Aufrichtung und vermeiden lange ununterbrochene Phasen mit deutlich mehr oder weniger Aufrichtung.



Abb. 3.03 Fehlhaltung.



Abb. 3.04 Neutrale Haltung.



Abb. 3.05 Aufrichtung der Wirbelsäule in 4 Schritten von zusammengesunkener Haltung (0% Aufrichtung) bis zum Anschlag im Hohlkreuz (100% Aufrichtung).



a



b



c



d



e

Abb. 6.01 Erst eine Ferse so weit zum Gesäß ziehen, bis Sie den Fuß bequem flach aufstellen können, dann den anderen Fuß dazu stellen (a). Nun auf die linke Seite drehen und sich mit der rechten Hand neben dem linken Ellbogen auf dem Bett abstützen (b). Die Unterschenkel über die Bettkante herunterhängen lassen und sich schließlich mit den Händen (c) zum Sitzen hochdrücken (d) und aufstehen (e).



Übungsalternativen

Ist ein Aussteigen aus dem Bett über die Seite nicht möglich, ist es für Ihren Rücken am schonendsten, wenn Sie sich erst auf den Bauch drehen, dann auf Hände und Knie hochkommen und das Bett schließlich auf allen Vieren über das freie Ende verlassen.

Das Gleiche gilt für die obere Etage von Etagenbetten, in der die Zimmerdecke in der Regel zu niedrig ist, um sitzen zu können.

Wenn Sie in Rückenlage auf dem Boden liegen und aufstehen wollen, sollten Sie sich ebenfalls zunächst auf eine Seite drehen. Von dort stützen Sie sich in den Vierfüßlerstand und weiter in den Kniestand. Dann stellen Sie ein Bein nach vorne und stehen auf (Abb. 6.02 a bis f).



Abb. 6.02 Rückenlage – Seitlage – Vierfüßlerstand – Kniestand – einen Fuß nach vorne stellen – Stand.

Die Hand im Nacken wird nur für den Test benötigt. Zum Üben sollten Ihre Arme locker neben dem Körper hängen (Abb. 7.06). Dies erleichtert die Konzentration auf die erwünschte Aufrichtung der Halswirbelsäule.

Damit Sie während der Übung Ihre Halswirbelsäule nicht überstrecken (Abb. 7.05), ist es wichtig, dass Sie immer Ihre Körpervorderseite im Blick behalten. Überprüfen Sie immer wieder: Habe ich meine Körpervorderseite noch im Blick (Abb. 7.06)?

Erwarten Sie nicht, dass Ihre Halswirbelsäule die Wand bei dieser Übung jemals erreicht. Das geht selbst bei voller Beweglichkeit nicht. Ziel ist lediglich, dass der Hals sich der Wand auf den Abstand einer Handbreite im Nacken (Abb. 7.04) nähert.

Übungsalternativen

Wenn Sie einen kippstabilen Hocker haben, können Sie Ihre Halswirbelsäulen-Aufrichtung auch im Sitzen testen (Abb. 7.07) und trainieren (Abb. 7.08).

Schließlich können Sie die Halswirbelsäulen-Aufrichtung auch ohne Wand trainieren. Legen Sie dazu eine Faust von vorne gegen den Hals und nicken Ihren Kopf so weit nach vorne, bis Ihre Faust zwischen Kinn und Brustbein festgehalten wird (Abb. 7.09a).

Bewegen Sie dann Ihr Kinn auf Ihrer Faust nach hinten, bis Sie eine leichte Nackenspannung spüren (Abb. 7.09b). Sobald Sie diese Bewegung sicher und fehlerfrei wiederholen können, genügt es auch, wenn Sie sich die Faust nur noch vorstellen.



Abb. 7.05 Falsches Üben mit überstreckter Halswirbelsäule.

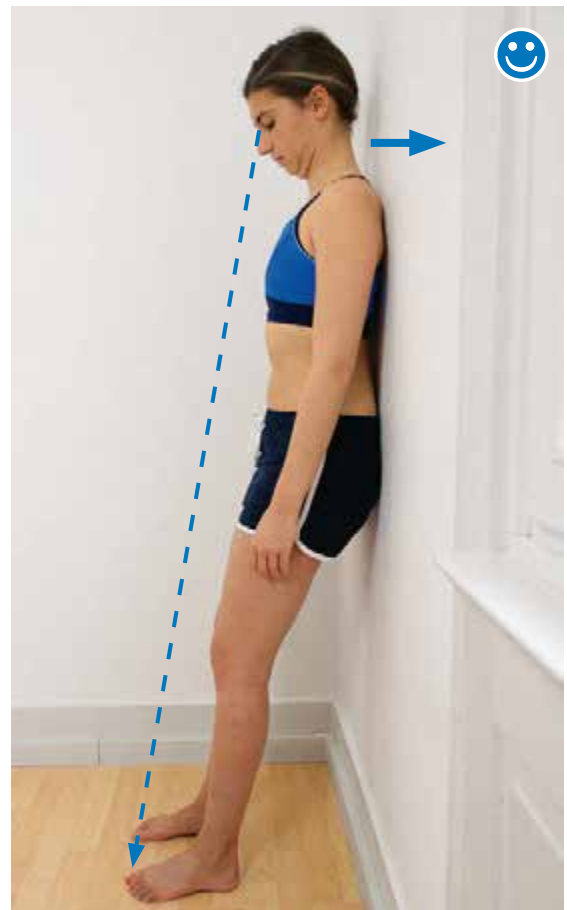


Abb. 7.06 Korrektes Üben mit Blick auf Brust, Bauch oder Füße.



Abb. 7.07 Test der Halswirbelsäulen-Aufrichtung im Sitzen.



Abb. 7.08 Übung der Halswirbelsäulen-Aufrichtung im Sitzen.



Abb. 7.09 Die Faust zwischen Kinn und Brustbein festhalten (a) und das Kinn auf der Faust nach hinten bewegen (b).



Abb. 7.10 Abstand zwischen Fingern und Wand.

7.1.3 Was tun, wenn's nicht klappt

Personen, deren Halswirbelsäulen-Aufrichtung eingeschränkt ist, versuchen oft, ihren Kopf anstelle der Halswirbelsäule in Richtung Wand zu schieben. Dies führt zu einer Überstreckung der Halswirbelsäule und verhindert die gewünschte Halswirbelsäulen-Aufrichtung. Deshalb sollten Sie sich immer wieder daran erinnern, Ihre Körpervorderseite im Blick zu behalten.

Machen Sie sich folgenden wichtigen Unterschied bewusst: Der Kopf muss die Wand weder beim Test noch bei der Übung berühren, denn der Hals und nicht der Kopf sollen nach hinten in Richtung Wand geschoben werden.

Wenn die Spannung trotzdem nicht nachlässt, sollten mögliche mechanische Hindernisse der Halswirbelsäulen-Aufrichtung mithilfe folgender Tests und Übungen aufgespürt und beseitigt werden. Falls Sie einen der folgenden Tests nicht bestehen, machen Sie erst die entsprechende Übung und wiederholen dann die Übung „Halswirbelsäulen-Aufrichtung“. Löst sich nun hierbei die Spannung, haben Sie das mechanische Hindernis gefunden und beseitigt.

- Mit weniger Spannung versuchen und dabei gleichzeitig sämtliche Entspannungsübungen machen (Seite 39 ff).
- Brustwirbelsäulen-Aufrichtung (Seite 81).
- Dreh-Beweglichkeit (Seite 102).
- Armnerven-Beweglichkeit (Seite 96).
- Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit (Seite 113).
- Augenmuskel-Koordination (Seite 72).

7.1.4 Vorher-nachher-Vergleich

Wie groß ist der Abstand zwischen der Wand und Ihre im Nacken liegenden Fingern an der engsten Stelle (Abb. 7.10)?

7.1.5 Was bringt's?

Haben sich Ihre Nackenmuskeln bereits durch eine nach vorne verschobene Haltung des Kopfes verkürzt, werden sie durch die Halswirbelsäulen-Aufrichtung gedehnt und gelockert. Diese Lockerung verbessert die Beweglichkeit der Halswirbelsäule in alle Richtungen. Außerdem ruht der Schwerpunkt des Kopfes in der aufgerichteten Haltung auf der Wirbelsäule, wo er mit deutlich weniger Anstrengung der Nackenmuskeln gehalten werden kann, als wenn der Kopf – wie in der zusammengesunkenen Haltung – nach vorne verschoben ist. Schließlich entlastet die Halswirbelsäulen-Aufrichtung die Nerven der Halswirbelsäule, die bei nach vorne verschobener Kopfhaltung unter Druck geraten und sich dann in Form von Schmerzen in Nacken, Hinterkopf und Stirn oder als Druckgefühl im Augenbereich bemerkbar machen können.

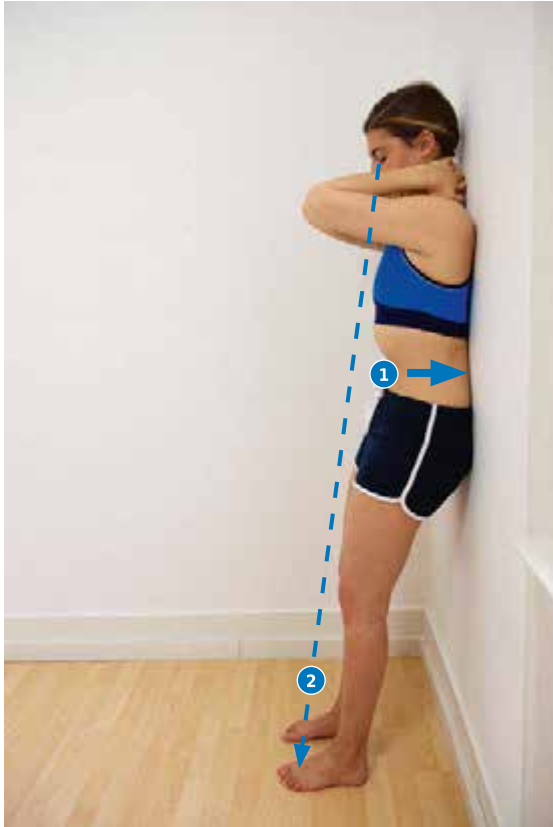
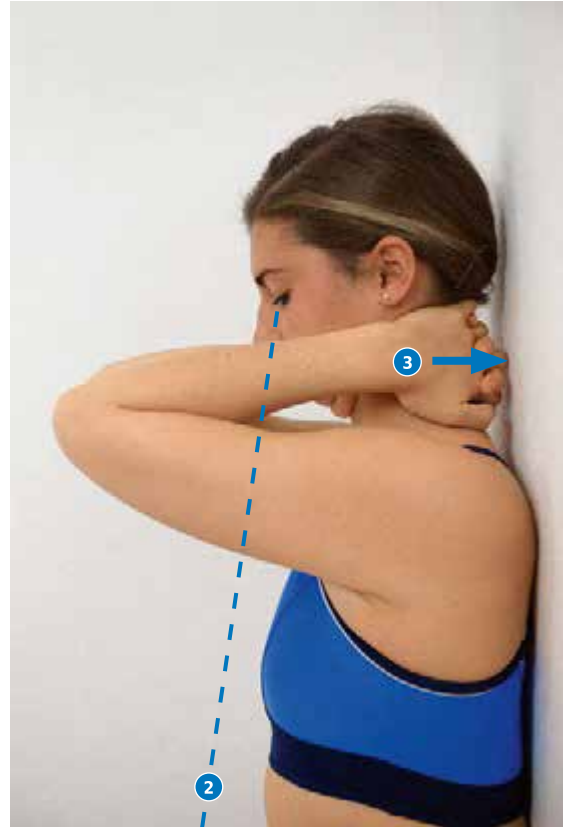


Abb. 7.11 Brustwirbelsäulen-Aufrichtung.



7.2 Brustwirbelsäulen-Aufrichtung

Ausgangsstellung

Sie stehen mit dem Rücken zu einer Wand, mit den Fersen eine Fußlänge von der Wand entfernt und einer Fußbreite Abstand zwischen Ihren Füßen. Lehnen Sie sich mit Ihrem Gesäß und Ihren Schultern gegen die Wand und beugen Sie Ihre Knie leicht. Kippen Sie Ihr Becken dann so, dass Ihre Lendenwirbelsäule gegen die Wand gedrückt wird (Abb. 7.11: ①). Verschränken Sie schließlich Ihre Finger unterhalb des Schädels im Nacken, nicken Sie Ihren Kopf so weit nach vorn, dass Sie

die Vorderseite Ihres Körpers, also entweder Ihre Brust, Ihren Bauch oder Ihre Füße, sehen können (Abb. 7.11: ②), und halten Sie ihn in dieser „Doppelkinnstellung“.

7.2.1 Test

Können Sie Ihre Lendenwirbelsäule (ohne Schmerzen und ohne Spannung im Bereich Ihres Nackens oder zwischen Ihren Schulterblättern) fest gegen die Wand gedrückt halten (Abb. 7.11: ①), während Sie Ihren Nacken so weit nach hinten schieben, bis ein Knöchel Ihrer verschränkten Finger die Wand berührt (Abb. 7.11: ③) und Sie dabei nach wie vor die Vorderseite Ihres Körpers im Blick (Abb. 7.11: ②) haben?

10.2 Schulter-Beweglichkeit

Ausgangsstellung

Sie stehen mit Ihrem Rücken und Ihrem Gesäß an eine Wand gelehnt. Ihr rechter Arm hängt entspannt seitlich am Körper. Greifen Sie mit Ihrer linken Hand hinter Ihrem Rücken durch, bis Ihre linke Mittelfingerspitze Ihren rechten Ellbogen berührt, (Abb. 10.02: ❶) und lassen Sie Ihre Hand dort liegen.

10.2.1 Test

Können Sie (ohne Schmerz und ohne Spannung im Bereich Ihrer linken Schulter oder Ihres linken Oberarms) Ihr linkes Schulterblatt so flach gegen die Wand drücken, dass Ihr gesamter linker Oberarm vom Ellbogen bis zur Achselhöhle die Wand berührt (Abb. 10.03)? Wenn Sie ein gutes Körperge-

fühl haben, werden Sie spüren, wie viel Kontakt Ihr Oberarm mit der Wand hat. Sollten Sie nicht in der Lage sein dies zu spüren, können Sie Ihren Oberarm-Wand-Kontakt mithilfe eines Spiegels oder Selfies visuell kontrollieren.

10.2.2 Übung

Sie stehen mit Ihrem Rücken und Ihrem Gesäß an eine Wand gelehnt. Ihr rechter Arm hängt entspannt seitlich an Ihrem Körper. Greifen Sie mit Ihrer linken Hand hinter Ihrem Rücken durch, bis Ihre linke Mittelfingerspitze Ihren rechten Ellbogen berührt, (Abb. 10.02: ❶) und lassen Sie Ihre Hand dort liegen.

Drücken Sie Ihr linkes Schulterblatt und Ihren linken Oberarm so flach an die Wand (Abb. 10.03), dass Sie eine erste Spannung spüren – typischerweise im Bereich des linken Oberarms. Bleiben Sie so lange in dieser Position, bis sich die Spannung löst.



Abb. 10.02 Die linke Mittelfingerspitze berührt den rechten Ellbogen.



Abb. 10.03 Schulter-Beweglichkeit im Stehen.



10.3 Dreh-Beweglichkeit

Ausgangsstellung

Sie stehen mit Ihrem Rücken gegen eine Wand gelehnt und stellen Ihre Füße so weit von der Wand weg, dass die Beine senkrecht stehen. Ihre Finger sind im Nacken verschränkt. Beide Ellbogen berühren die Wand, falls dies ohne Beschwerden möglich ist. Falls nicht, bringen Sie Ihre Ellbogen so nah zu Wand, wie dies ohne Beschwerden möglich ist. Nicken Sie dann Ihren Kopf so weit nach vorne, dass Sie etwas von Ihrer Körpervorderseite sehen. Je nach Körperbau können dies Ihre Füße, Ihre Brust oder Ihr Bauch sein. Behalten Sie Ihre Körpervorderseite mit dieser Kopfstellung während des Tests und der Übung im Blick. Schieben Sie Ihren Nacken nun so weit in Richtung Wand, bis ein Finger der verschränkten Hände die Wand berührt, falls Ihnen dies ohne Ihre Körpervorderseite aus dem Blick zu verlieren und ohne Beschwerden möglich ist. Falls

nicht, schieben Sie Ihren Nacken so weit in Richtung Wand, wie dies ohne Beschwerden und ohne Ihre Körpervorderseite aus dem Blick zu verlieren möglich ist. Stellen Sie sich schließlich vor, dass Ihre Füße auf der 12-Uhr-Markierung eines Uhrenzifferblattes stehen (Abb. 10.04b).

10.3.1 Test

Können Sie ohne Ihre Körpervorderseite aus dem Blick zu verlieren und ohne Spannung oder Schmerz einen Ihrer verschränkten Finger und die beiden Ellbogen in Kontakt mit der Wand lassen, während Sie Ihre Füße zuerst in die 2-Uhr- (Abb. 10.04a) und später auch auf 10-Uhr-Position bringen (Abb. 10.04c)?

10.3.2 Übung

Gehen Sie so weit in Richtung Testziel, bis Sie eine erste Spannung spüren, und bleiben dort, bis sie sich löst.



Abb. 10.04 Dreh-Beweglichkeit im Stehen.

10.4 Oberschenkel-Rückseiten-Dehnbarkeit

Ausgangsstellung

Sie sitzen an der Vorderkante eines Stuhles mit Ihrer Wirbelsäule in der neutralen Wirbelsäulenschwingung (Seite 12). Ihr linkes Bein ist nach vorne ausgestreckt. Ihr linker Fuß ist entspannt. Drücken Sie beide Ellbogen seitlich gegen Ihren Rumpf und legen Sie Ihre Hände flach auf Ihren Oberschenkeln ab. Lehnen Sie sich schließlich aus dem Hüftgelenk mit unverändertem Hohlkreuz und den Ellbogen am Rumpf nach vorn.



10.4.1 Test

Kommen Sie auf die unter „Ausgangsstellung“ beschriebene Weise ohne Schmerz und ohne Spannung im Bereich Ihrer linken Oberschenkelrückseite mit den Fingern bis vorne an beide Kniescheiben (Abb. 10.05)?

10.4.2 Übung

Gehen Sie so weit in Richtung Testziel, bis Sie eine erste Spannung im Bereich Ihrer Oberschenkelrückseite spüren, und bleiben Sie dort, bis sie sich löst.

Abb. 10.05 Oberschenkel-Rückseiten-Dehnbarkeit im Sitzen.



10.5 Oberschenkel-Vorderseiten-Dehnbarkeit

Ausgangsstellung

Sie stehen von einem Stuhl mit Armlehnen auf, drehen sich eine Vierteldrehung nach links, legen Ihre linke Hand auf die Rückenlehne, Ihren linken Fußrücken auf die Armlehne hinter Ihnen und knien mit Ihrem linken Knie auf der Sitzfläche. Das rechte Bein bleibt auf dem Boden stehen. Kippen Sie nun Ihr Becken so weit wie möglich in die Richtung, in der Ihr Schambein nach vorne und Ihre Lendenwirbelsäule gleichzeitig nach hinten bewegt werden.

10.5.1 Test

Können Sie ohne Schmerz und ohne Spannung im Bereich Ihrer linken Oberschenkelvorderseite Ihr Gewicht unter Beibehaltung dieser Beckenkipfung so weit nach vorne verlagern, bis Ihr linker Oberschenkel senkrecht steht (Abb. 10.06)?

10.5.2 Übung

Gehen Sie so weit in Richtung Testziel, bis Sie eine erste Spannung im Bereich Ihrer linken Oberschenkelvorderseite spüren, und bleiben Sie dort, bis sie sich löst.



Abb. 10.06 Oberschenkel-Vorderseiten-Dehnbarkeit im Stehen.

11

Der Navi

Körperschema

Wählen Sie im Körperschema (Abb. 11.01) den Körperbereich aus, in dem Sie Beschwerden haben oder vorbeugen möchten. Dort finden Sie einen Seitenverweis. Auf der entsprechenden Seite finden Sie eine Liste von passenden Tests und Übungen

für diesen Körperbereich. Die Liste ist nach Priorität sortiert und beginnt an oberster Stelle mit dem Test, mit dem sich die entscheidende Einschränkung in diesem Bereich mit größter Wahrscheinlichkeit aufspüren und über die entsprechende Übung auch beseitigen lässt.

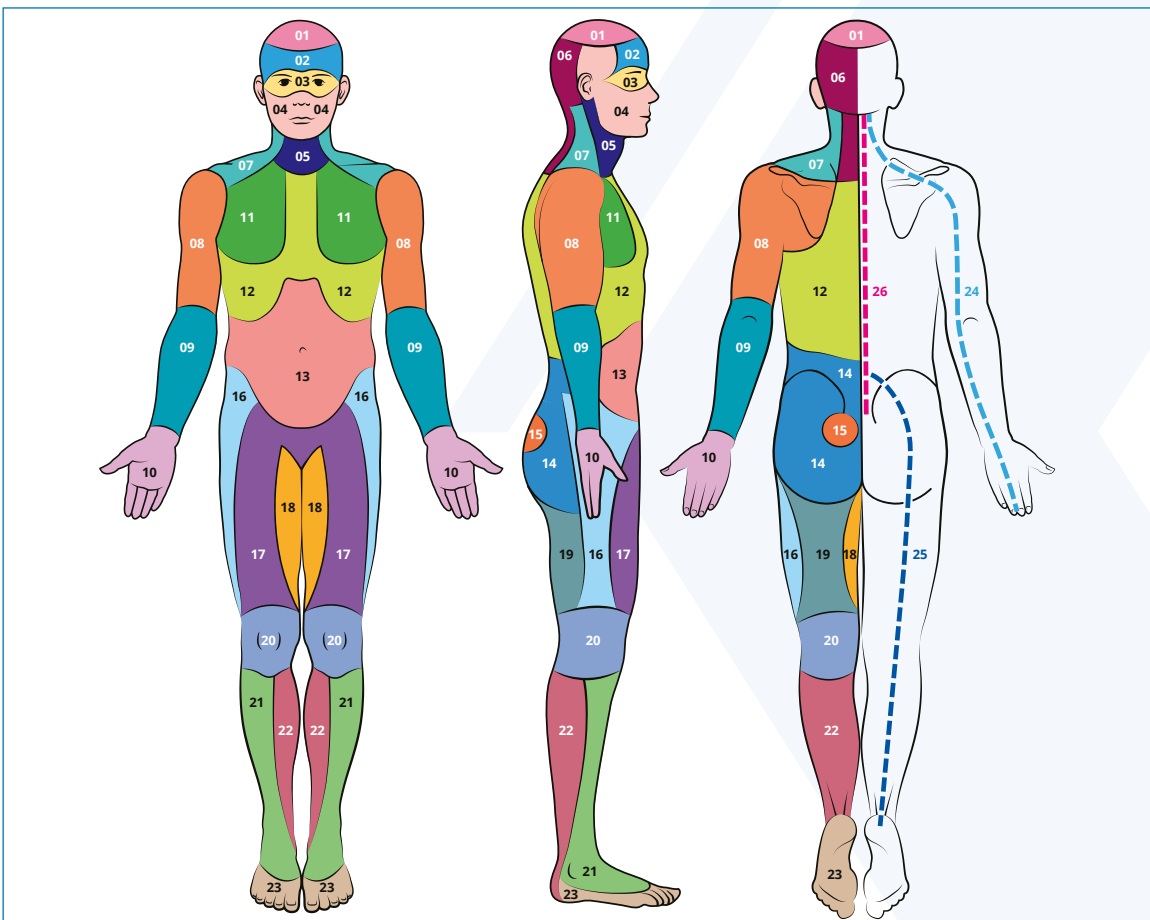


Abb. 11.01 „Navi“-Körperschema: Die Nummern bezeichnen das jeweils entsprechende „Navi“ mit passenden Tests und Übungen für Funktionseinschränkungen und Beschwerden in diesem Bereich.

Hintergrundfarbe

Neben der Reihenfolge besagt auch die Hintergrundfarbe, wie wichtig die aufgelisteten Tests und Übungen sind. Die Tests und Übungen, die im entsprechenden Körperbereich besonders häufig zu einer Lösung der Beschwerden oder Funktionseinschränkungen führen, sind mit einem etwas dunklerem Blau als die übrigen Einträge hinterlegt.

Vorgehen

Führt gleich die erste Übung zum erwünschten Erfolg, sind keine weiteren Schritte nötig: Bleiben Sie dann einfach bei der entsprechenden Übung, solange sie effektiv ist. Führt die erste Übung zu keiner – oder keiner weiteren – Besserung, machen Sie mit der zweiten weiter. Ist diese ebenfalls nicht effektiv, versuchen Sie es solange mit der nächsten Übung, bis ein Effekt feststellbar ist.

Beispiel

Sie haben Beschwerden im Bereich des Schädeldaches. Im Körperdiagramm steht an dieser Stelle „01“. Also schauen Sie im „Navi 01 – Schädeldach“ auf Seite 163 nach und können dort auf der Liste ersehen, dass die Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit an oberster Stelle steht und blau hinterlegt ist, weil eine Einschränkung dieser Beweglichkeit die häufigste Ursache für Beschwerden in diesem Bereich ist. Ob dies auch auf Sie zutrifft, überprüfen Sie mit dem Test der Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit. Bestehen Sie den Test nicht, trainieren Sie die Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit. Bessern sich damit Ihre Beschwerden, haben Sie die Lösung gefunden. Falls nicht, testen Sie als nächstes, ob Ihre Wirbelsäulenschwungung neutral ist usw.



11.1 Navi's 01–05

Navi 01 - Schädeldach	Seite
Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit	113
Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
Entspannter Unterkiefer	42
Entspannte Zunge	39
Entspannte Unterlippe	44
Bauchatmung	48
Entspannte Schultern	46
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81

Navi 02 - Stirn	Seite
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81
Halswirbelsäulen-Aufrichtung	77
Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit	113
Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
Entspannter Unterkiefer	42
Bauchatmung	48
Entspannte Zunge	39
Entspannte Unterlippe	44
Entspannte Schultern	46
Augenmuskel-Koordination	72

Navi 03 - Augenbereich	Seite
Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81
Augenmuskel-Koordination	72
Entspannte Zunge	39
Entspannter Unterkiefer	42
Entspannte Unterlippe	44
Entspannte Schultern	46
Bauchatmung	48
Halswirbelsäulen-Aufrichtung	77

Navi 04 - Kiefer & Schläfen	Seite
Entspannter Unterkiefer	42
Entspannte Zunge	39
Entspannte Unterlippe	44
Entspannte Schultern	46
Bauchatmung	48
Augenmuskel-Koordination	72
Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
Senkrechter Oberkörper im Sitzen	24
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81
Armnerven-Beweglichkeit	96
Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit	113
Dynamisches Sitzen und Stehen	54
Halswirbelsäulen-Aufrichtung	77
Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper	36

Navi 05 - Vordere Halsseite	Seite
Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
Bauchatmung	48
Senkrechter Oberkörper im Sitzen	24
Halswirbelsäulen-Aufrichtung	77
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81
Entspannte Zunge	39
Entspannter Unterkiefer	42
Entspannte Schultern	46
Entspannte Unterlippe	44
Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper	36
Bauch- und vordere Halsmuskel-Kraft	132



Navi's 06–09

Navi 06 - Rückseite Kopf und Hals	Seite
Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81
Haltungsgerechte Umwelt	26
Entspannte Schultern	46
Stabilisierte neutrale Wirbelsäulenschwingung	21
Unverdrehte Wirbelsäule	19
Bauchatmung	48
Augenmuskel-Koordination	72
Entspannter Unterkiefer	42
Entspannte Zunge	39
Entspannte Unterlippe	44
Halswirbelsäulen-Aufrichtung	77
Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit	113
Dynamisches Sitzen und Stehen	54
Armschwung	68
Schulter-Beweglichkeit	88
Dreh-Beweglichkeit	102
Armnerven-Beweglichkeit	96
Senkrechter Oberkörper im Sitzen	24
Bauch- und vordere Halsmuskel-Kraft	132
Rückenmuskelkraft	134
Schulterblatt- und Armstreckmuskelkraft	136
Ausdauer	139
Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper	36
Symmetrische Gewichtsverteilung im Sitzen	30

Navi 07 - Seitlicher Nacken	Seite
Entspannte Schultern	46
Bauchatmung	48
Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
Armnerven-Beweglichkeit	96
Haltungsgerechte Umwelt	26
Schulter-Beweglichkeit	88
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81
Unverdrehte Wirbelsäule	19
Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit	113
Augenmuskel-Koordination	72
Armschwung	68
Stabilisierte neutrale Wirbelsäulenschwingung	21
Halswirbelsäulen-Aufrichtung	77
Entspannter Unterkiefer	42
Entspannte Zunge	39
Entspannte Unterlippe	44
Dynamisches Sitzen und Stehen	54
Dreh-Beweglichkeit	102
Schulterblatt- und Armstreckmuskelkraft	136
Senkrechter Oberkörper im Sitzen	24
Symmetrische Gewichtsverteilung im Sitzen	30
Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper	36



Navi 08 - Schulter & Oberarm	Seite
Dreh-Beweglichkeit	102
Armnerven-Beweglichkeit	96
Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81
Schulterblatt- und Armstreckmuskelfkraft	136
Schulter-Beweglichkeit	88
Rückenmuskelfkraft	134
Bauchatmung	48
Halswirbelsäulen-Aufrichtung	77
Haltungsgerechte Umwelt	26
Fingerbeuger-Dehnbarkeit	93
Entspannte Schultern	46
Entspannter Unterkiefer	42
Entspannte Zunge	39
Entspannte Unterlippe	44
Unverdrehete Wirbelsäule	19
Armschwung	68
Augenmuskel-Koordination	72
Ausdauer	139
Stabilisierte neutrale Wirbelsäulenschwingung	21
Senkrechter Oberkörper im Sitzen	24
Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper	36
Dynamisches Sitzen und Stehen	54

Navi 09 - Unterarm	Seite
Fingerbeuger-Dehnbarkeit	93
Armnerven-Beweglichkeit	96
Bauchatmung	48
Entspannte Schultern	46
Haltungsgerechte Umwelt	26
Dreh-Beweglichkeit	102
Ausdauer	139
Schulterblatt- und Armstreckmuskelfkraft	136
Rückenmuskelfkraft	134
Armschwung	68
Brustwirbelsäulen-Aufrichtung	81
Schulter-Beweglichkeit	88
Unverdrehete Wirbelsäule	19
Neutrale Wirbelsäulenschwingung	12
Entspannter Unterkiefer	42
Entspannte Zunge	39
Entspannte Unterlippe	44
Dynamisches Sitzen und Stehen	54
Stabilisierte neutrale Wirbelsäulenschwingung	21
Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit	113
Symmetrische Gewichtsverteilung im Sitzen	30