

Mobilisierung von Kopf bis Fuß

Dein Übungsbooklet



Inhalt

1. Schulter- / Nackenbereich & obere Extremitäten.....	S. 4
2. Rumpf und Wirbelsäule.....	S. 8
3. Hüfte.....	S. 12
4. Untere Extremitäten.....	S. 16

1. Schulter-/ Nackenbereich & obere Extremitäten

Schulter-/ Nackenbereich & obere Extremitäten

Mobilisation:

1) Kopf-Kreisel

 **Ausführung:** Richte zuerst deinen Blick nach vorne und lasse deine Schultern hängen. Du führst dein Kinn Richtung Brustbein und wanderst dann mit deinem Kopf zur rechten Schulter und im Anschluss zur linken Schulter. Dein Kopf pendelt immer über das Brustbein auf die andere Seite. Die Seitneigung und Beugung in der Halswirbelsäule werden dabei betont. Pendle mindestens 10 bis 15 Mal zu jeder Seite.



 Führe deinen Kopf nicht in die Überstreckung (Vermeide den Blick Richtung Decke/Himmel), denn hierbei werden die Bandscheiben und Wirbelkörper auf starke Kompression gebracht.

Effekt: Du mobilisierst deine Halswirbelsäule in verschiedene Richtungen und bringst dadurch zusätzliche Dehnung auf die oftmals verspannte Nackenmuskulatur.

2) Rotation der Halswirbelsäule

 **Ausführung:** Dein Oberkörper bleibt ganz gerade und deine Arme können ggf. vor der Brust verschränkt werden. Versuche deinen Kopf (so weit wie möglich) nach rechts und nach links zu drehen, wie eine Eule. Drehe den Kopf 10 bis 15 Mal zu jeder Seite.



 Dein Kinn bleibt oben und der Kopf gerade. Hier wird rein die Rotation in der Halswirbelsäule angestrebt.

Effekt: Im Alltag benötigen wir kaum unsere maximale HWS-Rotation, weil wir entweder unsere Augen nutzen oder den gesamten Körper mitdrehen. Mit der Rotation im Halswirbelbereich sorgst du für ausreichend Mobilisation und dafür, dass du Bewegungseinschränkungen prophylaktisch verhinderst.

3) Schultern & Arme kreisen

Ausführung: Diese Übung führst du im Stehen aus. Kreise deine Schultern nach hinten und ziehe deine Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammen.

Betonung nach hinten und nicht Richtung Ohren.

Variation Arme: Werde beim Kreisen immer etwas größer, sodass du nun deine kompletten Arme nach hinten kreist. Versuche große Kreise zu ziehen.



Effekt: Mit dieser Übung sorgst du für eine Öffnung des Brustkorbs und dehnt zusätzlich deine Brustmuskulatur. Fehlhaltungen (z.B. sog. Geierhaltung) können gemindert oder vorgebeugt werden. Diese Übung empfiehlt sich besonders nach langen Schreibtischtätigkeiten.



Schultern kreisen



Schultern kreisen (seitlich)

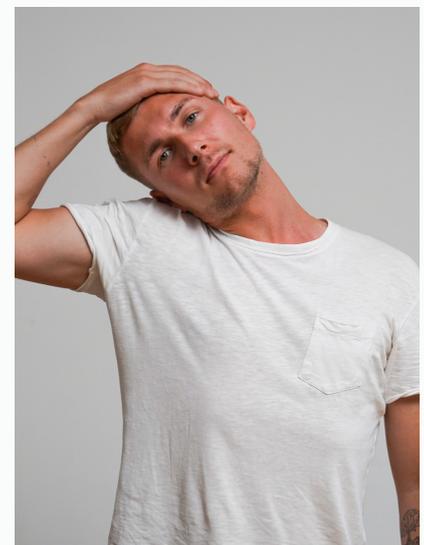


Dehnung:

4) Trapezius-Dehnung

Ausführung: Lege deinen Kopf auf die Seite (rechtes Ohr zur rechten Schulter / linkes Ohr zur linken Schulter). Halte die Dehn-Position für mindestens 45 Sekunden und wechsle im Anschluss die Seite. Du kannst deinen Kopf mit der Hand zur Verstärkung in die richtige Richtung ziehen.

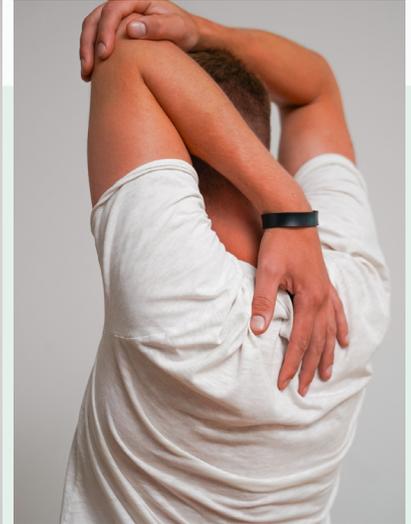
Effekt: Mit dieser Übung bekommst du Länge in deine Nackenmuskulatur, welche sehr häufig durch Stress oder schlechte Haltung verspannt ist.



5) Trizeps-Dehnung



Ausführung: Hebe deinen rechten Arm und lege deine rechte Handfläche zwischen deine Schulterblätter. Dein rechter Ellenbogen zeigt dabei Richtung Decke. Greife dann mit deiner linken Hand zum rechten Ellbogen. Für die Dehnung drückst du den Ellbogen und somit den gesamten Arm sanft nach unten. Versuche mit der Hand zwischen deinen Schulterblättern an der Wirbelsäule entlang nach unten zu wandern. Halte die Dehnung für etwa 30 Sekunden und tausche im Anschluss die Seite.



Effekt: Deine Oberarm-Rückseite wird gedehnt und du bekommst Länge in die Muskulatur. Gleichzeitig mobilisierst du dein Schultergelenk.

6) Brust-Dehnung



Ausführung: Suche dir einen Türrahmen oder etwas Vergleichbares. Lege deinen rechten Unterarm und deine Handfläche auf die Wand/an den Türstock und drehe dich über das Eck hinweg. Oberkörper geht in Rotation und Arm bleibt flach liegen.

Effekt: Du sorgst für eine Brustöffnung und dehnt die Brustmuskulatur. Diese ist bei langen Schreibtischarbeiten und gebückter Haltung häufig verkürzt.



2. Rumpf & Wirbelsäule

Rumpf und Wirbelsäule

Mobilisation:

1) Wirbelsäulen-Rotation

 **Ausführung:** Ausgangsstellung ist Stehen. Verschränke deine Arme vor dem Oberkörper, deine Beine bleiben fest stehen und dein Becken ist stabil, hier soll keine Bewegung stattfinden (Vorstellung: als wäre dein Unterkörper eingeklemmt). Wir drehen unseren Oberkörper insgesamt 30 Mal von rechts nach links, unser Blick wandert mit.

Effekt: Wir mobilisieren unsere Wirbelsäule in die maximale Rotation.



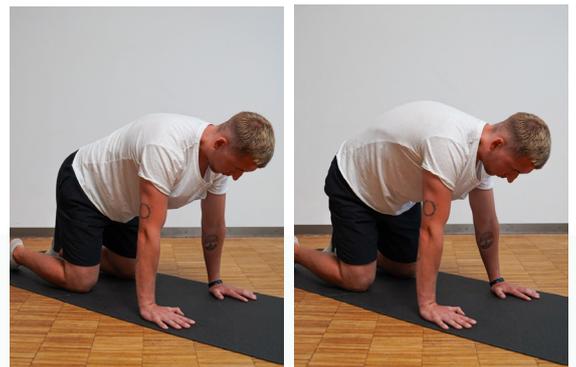
2) Katze/Kuh + Erweiterung

 **Ausführung:** Ausgangsstellung = Vier-Füßler-Stand. Achte darauf, dass sich die Handgelenke unter den Schultern und die Knie unter den Hüftgelenken befinden. Führe deinen Rücken maximal in Beugung (als würde dich ein Faden an die Decke ziehen, Kinn zur Brust, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule) und komme im Anschluss in die maximale Streckung (Hohlkreuz, Kopf anheben, Schulterblätter zusammenziehen). Wiederhole den Vorgang insgesamt 30 Mal.



Erweiterung: Lasse nun alle weiterführenden Bewegungen in der Wirbelsäule zu, versuche alle Bewegungen zu kombinieren und führe deinen Rücken in Beugung/Streckung/Rotation.

Effekt: Der gesamten Oberkörper wird in alle Bewegungsrichtungen mobilisiert und wir führen Kombinationsbewegungen durch die Erweiterung aus.



3) Beckenkipfung

 **Ausführung:** Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Ziehe/rolle dein Becken Richtung Bauchnabel, sodass der Druck zwischen Rücken und Boden/Sportmatte erhöht wird (Achtung: Gesäß soll trotzdem weiterhin auf dem Boden liegen bleiben) Im Anschluss wird das Becken „ausgeleert“ und der Druck wird wieder gelöst (Becken kippt wieder zurück in die Ausgangslage) Betonung liegt auf der Bewegungsrichtung mit dem Druck auf die Matte, weil hier das Hohlkreuz komplett ausgeschaltet und die Wirbelsäule entlastet wird.



Effekt: Minimale Beckenmobilisation und Schulung der Körperwahrnehmung. Maximale Entlastung der Bandscheiben.

Dehnung:

4) „C-Lagerung“/liegende Drehung

 **Ausführung:** Ausgangsstellung ist Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt und die Füße werden auf den Boden aufgestellt. Lasse deine angewinkelten Beine nach rechts & links fallen, immer im Wechsel (wie ein Scheibenwischer). Der Rücken bleibt gerade auf dem Boden liegen. Lasse deine Beine auf einer Seite liegen (Sind die Beine auf der rechten Seite, wird der linke Arm nach oben gestreckt und am Boden abgelegt & andersherum). Das obere Bein kann zur Verstärkung ausgestreckt und über das untere Bein auf den Boden abgelegt werden. Die Endlagerung sieht aus wie ein „C“.



Effekt: Wir sorgen für eine Brustkorbböfnung und bekommen eine intensive Dehnung an den Seiten des Oberkörpers.

5) Beugung/Streckung

 **Ausführung:** Ausgangsstellung ist Stehen. Komme in maximale Streckung (strecke deine Arme über den Kopf Richtung Decke) & wandere mit den Händen im Anschluss Richtung Boden. Deine Beine bleiben dabei komplett durchgestreckt. Wiederhole diesen Vorgang für insgesamt 30 Mal.

Effekt: Deine komplette Körper-Rückseite wird auf Dehnung gebracht und alle Nerven werden mobilisiert.



6) Seitneigung

 **Ausführung:** Ausgangsstellung = breiter Stand. Der rechte Arm wird über den Kopf zur linken Seite geführt, der Oberkörper neigt sich leicht mit auf die linke Seite. Die linke Hand kann Richtung linkes Knie wandern oder in die Hüfte gestützt werden (tiefe Atemzüge, um die leichte Dehnung auf der Seite zu verstärken). Anschließend Seite wechseln, dann den linken Arm über den Kopf zur rechten Seite führen. Versuche jeweils an das maximale Bewegungsausmaß zu gelangen. Halte die jeweilige Position für jeweils 30 Sekunden & wechsele im Anschluss wieder die Seite. Wiederhole diesen Vorgang drei Mal pro Seite.

Effekt: Dehnung der Flanken mit gleichzeitiger Mobilisation der Wirbelsäulen-Seitneigung.



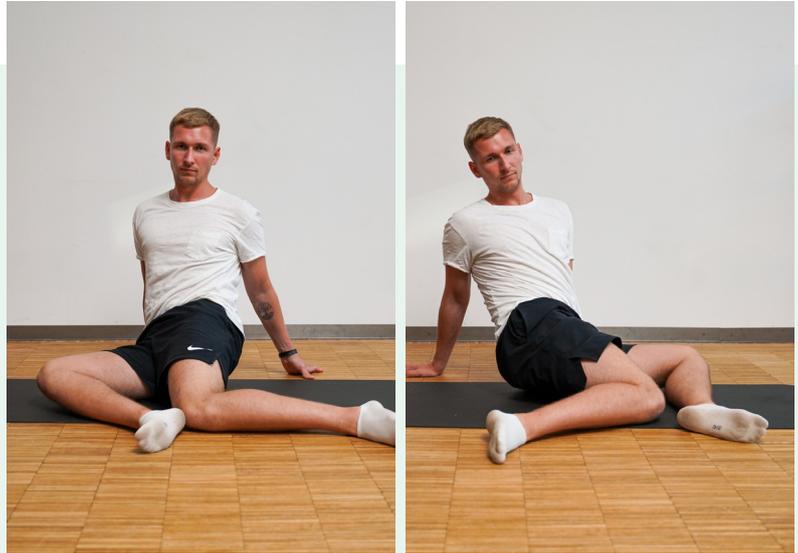
3. Hüfte

Hüfte

Mobilisation:

1) Seitliche Beinkippung

 **Ausführung:** Die Beine werden angewinkelt, deine Hände können als Stütze jeweils links und rechts von deinem Gesäß auf den Boden gelegt werden. Führe im Wechsel dein rechtes und linkes Bein Richtung Körpermitte auf den Boden (linkes Knie nach innen Richtung Boden fallen lassen und wieder aufstellen, rechtes Bein bleibt dabei aufgestellt. Dann rechtes Knie nach innen Richtung Boden fallen lassen). Du kannst zwischendurch gerne variieren und den Winkel des Hüftgelenks verändern.



Effekt: Deine Hüftgelenke werden besonders in Rotation mobilisiert. Diese Bewegungsrichtung kommt in ihrem vollständigen Bewegungsausmaß im Alltag eher selten vor.

2) Hüfte kreisen

 **Ausführung:** Ein Bein wird ca. im 90° Winkel vor dem Körper angewinkelt, das andere steht fest am Boden. Dann wird das freie Bein in der Luft nach außen gedreht (Hüfte bleibt dabei stabil und gerade) und wieder abgesenkt. Wechsle dich zwischen dem rechten und linken Bein ab.

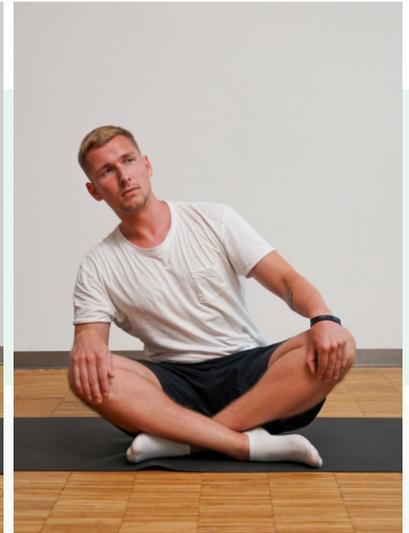
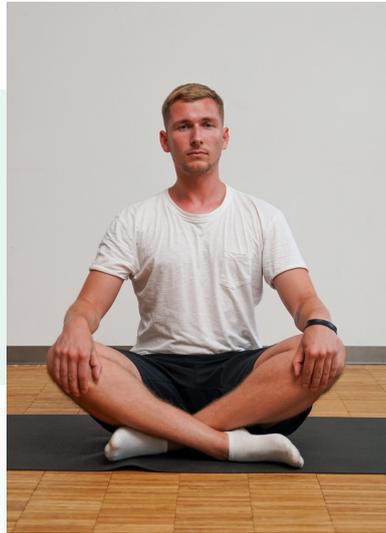
Effekt: Hüft-Mobilisierung in Außenrotation.



3) Schneidersitz-Kreisel

 **Ausführung:** Lege deine Hände locker auf deine Kniegelenke ab und kreise deinen Oberkörper in alle Richtungen. Mal im Uhrzeigersinn und mal gegen den Uhrzeigersinn.

Effekt: Die Hüfte wird hier ohne aktive Hüftbewegung mobilisiert. Der Hüftkopf führt dabei keine Bewegung aus & die Mobilisation kommt über den Oberkörper zustande.

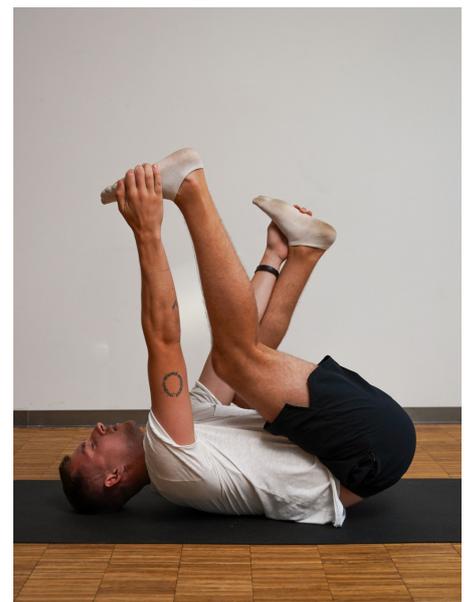
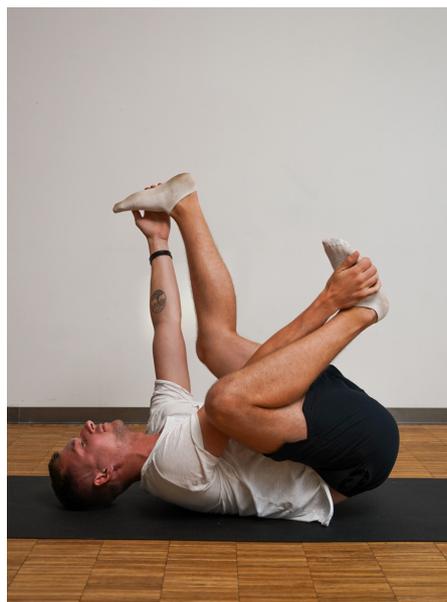


Dehnübungen:

1) Happy Baby

 **Ausführung:** Die Beine werden an den Oberkörper herangezogen (deine Hüftgelenke und Kniegelenke werden angewinkelt) und die Füße schauen Richtung Decke an deine Hände greifen jeweils zu den Füßen. Strecke deine Beine im Wechsel sanft aus und drücke die Füße jeweils in deine Handflächen.

Effekt: Die Hüfte wird leicht mobilisiert und wir bekommen eine Dehnung in der Hüft-/und Beinregion.



2) Hüft-Öffner

 **Ausführung:** Die Beine werden etwas herangezogen, sodass sich die Fußsohlen berühren. Die Beine sollten möglichst auf der Matte liegen bleiben. Versuche die Position deinem Level anzupassen.

Effekt: Maximale Hüft-Mobilisation in Außenrotation. Dehnung der Leistenregion und Oberschenkel-Innenseite.



3) Sitzende Vorbeuge im Schneidersitz

 **Ausführung:** Deine Knie sollten auf dem Boden aufliegen oder dem Boden so nah wie möglich kommen. Versuche deinen Oberkörper (so weit wie möglich), flach auf dem Boden, über den Schneidersitz, abzulegen. Lege deine Hände auf den Boden/auf die Matte und versuche deine Arme nach vorne gestreckt abzulegen.

Effekt: Mobilisation der Hüftgelenke. Dehnung im Gesäßbereich und in der Hüft-Rückseite.



4. Untere Extremitäten

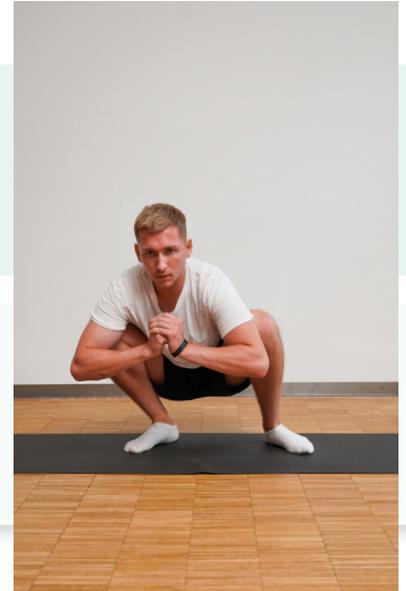
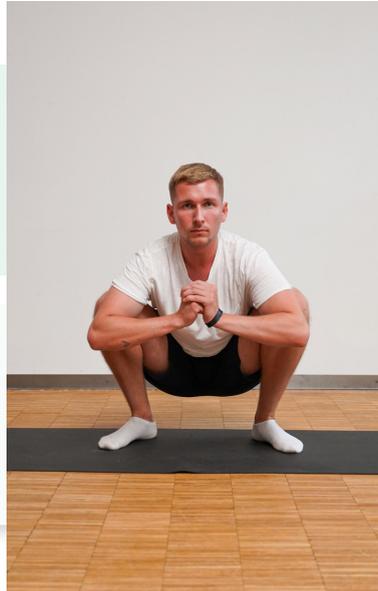
Untere Extremitäten

Mobilisation:

1) Mobilisation der Sprunggelenke

 **Ausführung:** Die Handflächen werden vor der Brust zusammengepresst und wir bewegen unseren Oberkörper nach rechts/links und vor/zurück.

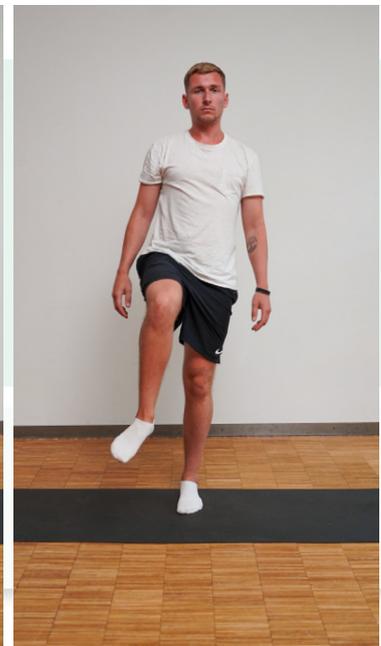
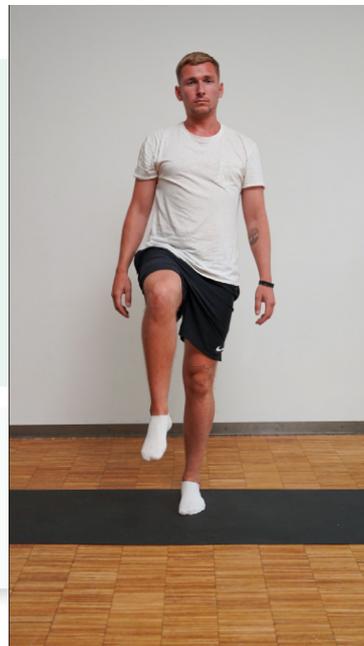
Effekt: Durch den Druck auf die Füße und den Bewegungen kommt es zu einer Mobilisation an der Sprunggelenke.



2) Sprunggelenk Mobilisation im Stand

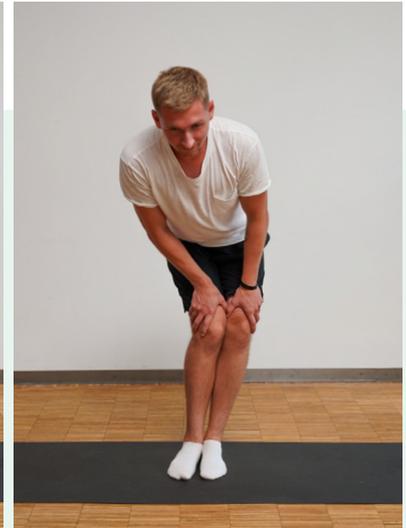
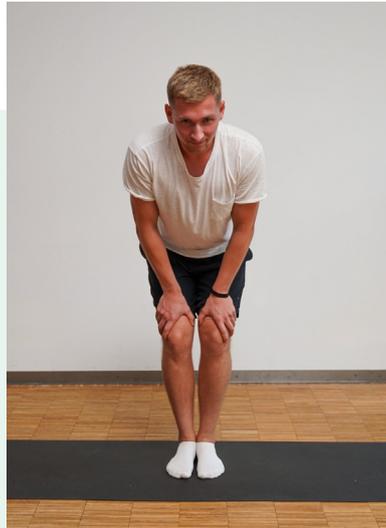
 **Ausführung:** Der Fuß in der Luft wird im Wechsel gestreckt und wieder Richtung Schienbein gezogen. Andere Bewegungsrichtungen können auch zugelassen werden. Fuß kreisen, Fuß seitlich bewegen und wieder den Fuß strecken. Beide Seiten im Wechsel.

Effekt: Das Sprunggelenk wird in alle möglichen Richtungen mobilisiert und gleichzeitig wird die Balance trainiert.



3) „Skifahrer-Übung“

 **Ausführung:** Wir führen unsere Knie mal auf die rechte Seite und mal auf die linke Seite. Wir gehen etwas weiter in die Hocke und kommen langsam wieder Richtung Stand. Wir führen kreisende Bewegungen aus und versuchen mal alle Bewegungsrichtungen zu kombinieren. Die Beine bleiben dabei die ganze Zeit zusammen und unsere Hände führen die Bewegung.

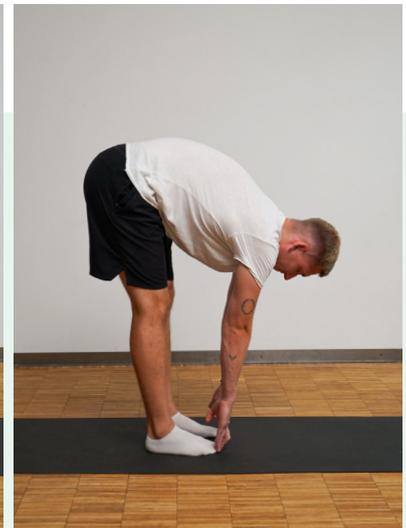
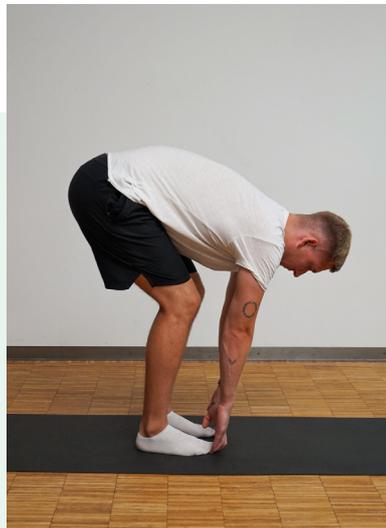


Effekt: Mobilisation der Kniegelenke (in alle möglichen Richtungen)

Dehnübungen:

1) Streckung der Kniegelenke

 **Ausführung:** Unsere Fingerspitzen befinden sich vor unseren Füßen auf dem Boden, wir stehen deshalb mit angewinkelten Knien und befinden uns in einer leichten Hocke. Wir strecken unsere Kniegelenke leicht durch und drücken die Kniekehlen nach hinten (so weit wie möglich) und versuchen immer ein Stück weiter in die komplette Streckung zu kommen.



Effekt: Mobilisation der Kniegelenke in Streckung und Dehnung der kompletten Bein-Rückseite (Wade + Oberschenkel)

2) „Das Nadelöhr“



Ausführung: Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Wir legen unseren rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel. Unsere Hände greifen an das linke Schienbein und das komplette „Paket“ wird jetzt Richtung Brust gezogen (Beachte: Oberkörper bleibt auf der Matte!). Versuche diese Dehnung für ca. 30 Sekunden zu halten und wechsele im Anschluss die Seite.



Effekt: Die Oberschenkel-Rückseite und die Gesäßmuskulatur wird intensiv gedehnt

3) Ausfallschritt



Ausführung: Nimm das rechte Bein nach vorne und lasse dein linkes Bein weiter hinten (die Beine befinden sich ca. auf einer Linie und beide Füße schauen nach vorne). Winkle dein rechtes Knie an und lasse das linke Bein komplett gestreckt (Beachte: die linke Fußsohle bleibt fest auf dem Boden stehen und die Kniekehle wird nach hinten durchgedrückt). Halte die Dehnung für ca. 30 Sekunden und wechsele dann die Beinseite.



Effekt: Dehnung der kompletten Bein-Rückseite.

