

PRÄVENTION

Aktiv von Kopf bis Fuß



*9 einfache
übungen
für
jeden Tag!*

ÄRZTESEMINAR BERLIN (ÄMM) E.V.

Wilhelmine-Gemberg-Weg 6 | 10179 Berlin
www.dgmm-aemm.de | info@dgmm-aemm.de

*Immer
in guten
Händen!*

**Folgende Übungen werden nachfolgend
mit Bild und Text erklärt:**

- Aktiver Sitz
- Armgleiten
- Langer Hals
- Göttin
- Schulterblick
- Wandliegestütz
- Obst pflücken
- Lange Taille
- Einbeinstand

**Alle Übungen werden 3-5 x in ruhigem, gleichmäßigem Tempo
(ggf. zu jeder Seite) wiederholt!**



Aktiver Sitz

Sie sitzen auf dem vorderen Drittel der Sitzfläche, die Knie stehen über den Sprunggelenken, die Füße – wenn möglich ohne Schuhwerk – stehen hüftbreit parallel.

Drücken Sie die Füße in die Unterlage und nehmen Sie besonders den Druck unter dem Fersenaußenrand, dem Großzehengrundgelenk und dem Kleinzehengrundgelenk wahr.

Denken Sie dabei den Bauchnabel und den Beckenboden nach innen. Der aktive Sitz wird 3-5 x für 3-5 s aufgebaut. Er bildet die Ausgangsstellung für die folgenden Übungen im Sitz.



Armgleiten

Sie sitzen aufrecht und drehen bei entspanntem Schultergürtel die leicht unterhalb der Waagerechten gestreckten Arme gegensinnig.

Das Tempo ist ruhig und gleichmäßig.

Dabei schauen Sie jeweils zu der Seite, auf der der Daumen nach unten zeigt.



Langer Hals

Sie sitzen aufrecht und neigen Ihren Kopf aktiv zur linken Seite.

Nun schauen Sie nach oben, atmen langsam ein und senken anschließend den Blick und atmen verlängert aus.

Zusätzlich können Sie nun den gestreckten rechten Arm leicht Richtung Fußboden schieben.

Als weitere Steigerung können Sie dabei die linke Hand ohne Zug auf dem Kopf ablegen.



□ Göttin

Sie sitzen aufrecht mit entspanntem Schultergürtel, die Arme werden leicht angehoben und sind im Ellenbogengelenk gebeugt.

Drehen Sie die Arme nach hinten und atmen Sie mehrfach ein und langsam wieder aus.



Schulterblick

Sie sitzen aufrecht mit auf den Oberschenkeln abgelegten Händen.

Ziehen Sie bitte das Kinn etwas heran, drehen dann den Kopf zur rechten Seite und folgen am Bewegungsende mit dem Rumpf.

Dabei gleitet die rechte Hand auf dem Oberschenkel Richtung Becken.

Anschließend erfolgt die Bewegung zurück über die Mitte zur Gegenseite.



□ Wandliegestütz

Sie stehen mit hüftbreiten Beinen etwa eine Armlänge von der Wand entfernt. Die Hände sind etwas mehr als schulterbreit auseinander auf Schulterhöhe an der Wand abgestützt, die Finger zeigen leicht nach innen. Denken Sie Bauchnabel und Beckenboden nach innen.

Nun führen Sie die Liegestütze langsam unter Betonung des Absinkens mit einer kurzen Haltepause am Ende durch. Über den Beinabstand zur Wand lässt sich die Schwere der Übung verändern.

Zur Vermeidung einer starken Hohlkreuzbildung können die Füße auch gekreuzt werden.



Obst pflücken

Sie stehen aufrecht mit hüftbreiten Beinen und strecken wechselseitig die Arme Richtung Decke.

Zusätzlich können Sie mit den Händen eine Greifbewegung durchführen und mit den Fersen den Boden verlassen.

Obst pflücken

*Immer
in guten
Händen!*



□ Lange Taille

Sie stehen aufrecht mit hüftbreiten Beinen und neigen sich entspannt zur linken Seite. Dabei wird der Kopf in gleicher Richtung geneigt und der gleichseitige Arm lang hängen gelassen. Der rechte Arm wird mit gebeugtem Ellenbogen hinter den Rücken geschoben.

Nun schauen Sie nach oben und atmen tief ein und blicken anschließend nach unten, entspannen und atmen langsam aus.

Als Steigerung können Sie den rechten Unterarm auch auf dem Kopf ablegen.



Einbeinstand

Sie stehen in Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien und verlagern das Gewicht auf das vordere Bein.

Dann entlasten Sie das hintere Bein für ca. 5 s, ohne es abzuheben. Der Rumpf wird dabei stabil gehalten.

Wird diese Übungsstufe sicher beherrscht, heben Sie das hintere Bein an und führen es gebeugt nach vorn oben.

Notizen

*Immer
in guten
Händen!*