

Folge 2

Möbelpacker Michaels Tipps bei einem Hexenschuss

Alle Übungen im Überblick



Übung 1: Der Vierfüßlerstand

Mobilisierung der Wirbelsäule



<p>1</p> <p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerader Rücken • Füße leicht angewinkelt • Knie hüftweit auseinander • Ellenbogen leicht beugen • Hände auf Schulterhöhe 	<p>2</p> <p>Hohlkreuz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Einatmen Kopf in den Nacken legen und langsam Hohlkreuz bilden 	<p>3</p> <p>Katzenbuckel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Ausatmen Kopf nach unten senken und runden Rücken machen • Übung 3x wiederholen 	<p>4</p> <p>Becken bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> • In Ausgangsposition Becken vorsichtig nach rechts und links bewegen • Übung ca. 1 Min. durchführen
---	---	--	--

Übung 2: Vorgebeugter Fersensitz

Wirbelsäulen-Streckung



<p>1</p> <p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesäß auf Fersen absetzen • Gerader Rücken • Hände auf Oberschenkel ablegen 	<p>2</p> <p>Arme ablegen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper nach vorne beugen • Arme mit geradem Rücken auf dem Boden ablegen 	<p>3</p> <p>Wirbelsäule strecken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme so weit wie möglich nach vorne ausstrecken, dabei Gesäß auf den Fersen lassen • Gesicht nach unten, Finger leicht spreizen • Position 60 Sek. halten
--	--	--

Übung 3: Der Drehsitz

Brustwirbelsäulen-Rotation



Ausgangsposition (Schneidersitz)

- Gesäß auf Boden ablegen
- Beine vor dem Körper anwinkeln und überkreuzen
- Gerader Rücken



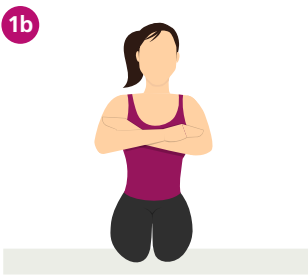
Drehsitz (Schneidersitz)

- Angehobene Arme vor der Brust überkreuzen
- Schultern nach unten drücken
- Beim Einatmen Körper nach rechts bewegen bis Widerstand spürbar
- Zweimal ein- und ausatmen



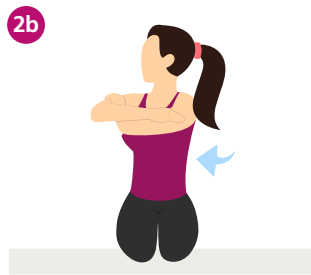
Drehsitz (Schneidersitz)

- Zurück in Ausgangsposition
- Auf der anderen Seite wiederholen



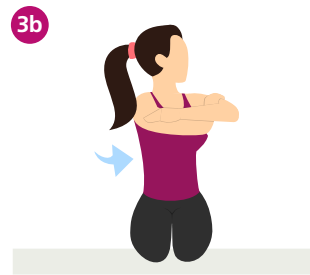
Ausgangsposition (Fersensitz)

- Gesäß auf Fersen absetzen
- Gerader Rücken
- Angehobene Arme vor der Brust überkreuzen



Drehsitz (Fersensitz)

- Übung analog zu 2a durchführen

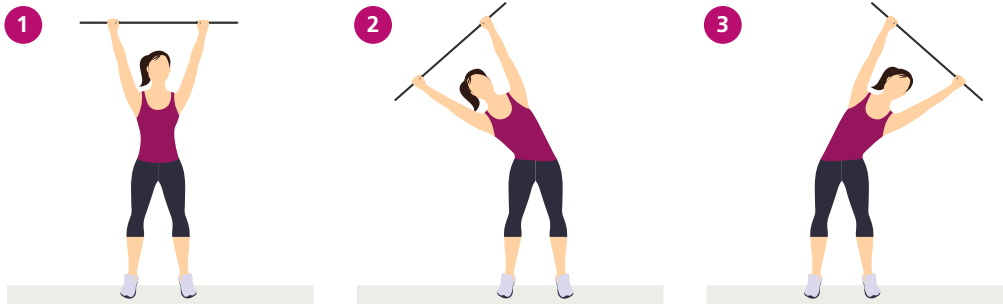


Drehsitz (Fersensitz)

- Übung analog zu 3a durchführen

Übung 4: Die Flankendehnung

Seitneigung der Wirbelsäule · Equipment: Besen oder Handtuch



Ausgangsposition

- Beine schulterbreit, Füße parallel zueinander aufstellen
- Körper gerade halten
- Arme mit Besenstiel über den Kopf strecken
- Hände leicht auseinanderziehen

Seitwärtsneigung

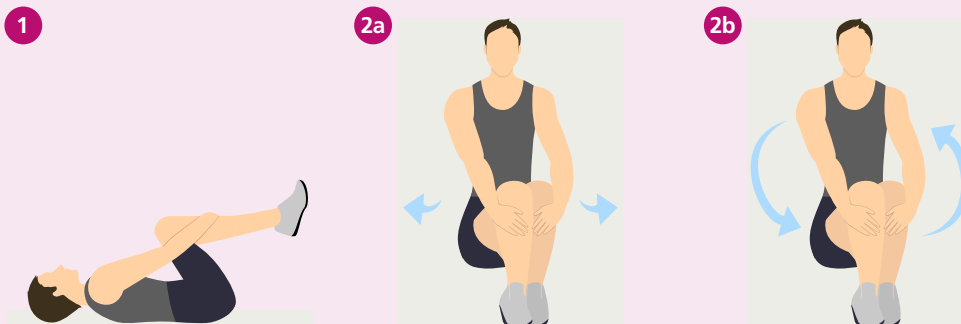
- Oberkörper mit gestreckten Armen nach rechts neigen
- Unterbauch einziehen
- Position ca. 40 Sek. halten

Seitwärtsneigung

- Behutsam in Ausgangsposition zurückkommen
- Auf anderer Seite wiederholen

Übung 5: Das Päckchen

Lendenwirbelsäulen-Entlastung



Ausgangsposition

- In Rückenlage auf dem Boden ablegen
- Knie anziehen
- Händen umschließen Knie vor dem Oberkörper
- Beine eng zusammenhalten

Knie schwenken

- Rücken behält Bodenkontakt
- Knie langsam von Seite zu Seite bewegen

Variante: Knie kreisen

- Alternativ können die Knie auch kreisförmig bewegt werden

Präsentiert von doc®.

Dem Schmerzgel mit Tiefenwirkung.

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich



doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnen-scheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 05/2020



HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München
www.doc-gegen-schmerzen.de