

Trainingsprogramm für Zuhause

für die Körperregion: Hals- und Brustwirbelsäule



Ziel des individuellen Trainingsprogramms

Gesundheitserhaltung und -förderung des Bewegungsapparats

Informationen zum Trainingsprogramm für Zuhause

- Übungen des Trainingsprogramms **nicht** bei akuten Schmerzphasen oder Entzündungen durchführen. In diesem Fall empfehlen wir Kontakt zu einem unserer fünf Standorte aufzusuchen. Wir beraten Sie gerne.
- Für die Effektivität des Trainings sollte das Programm mindestens 2x pro Woche durchgeführt werden.
- Die Mobilisations- und Kräftigungsübungen in angegeben Reihenfolge durchführen, da die Übungen aufeinander abgestimmt sind.

www.therasport-heidelberg.de



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Mobilisations-Übung 1: „Chin-in“

Durchführung

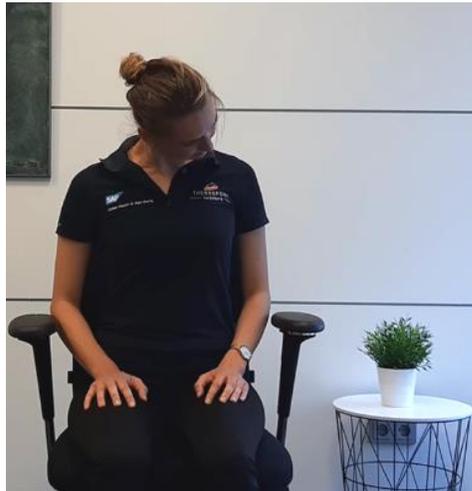
- Aufrechter Sitz auf einem Stuhl (Brustwirbelsäule aufrichten, Lendenwirbelsäule stabilisieren).
- Das Kinn ran ziehen, sodass der Nacken lang ist. In dieser Position 5 kleine Nickbewegungen durchführen. Dann die Halswirbelsäule wieder entspannen.
- 5x mit jeweils 5 Nickbewegungen durchführen (2 Sätze).

Ziel

Mobilitätssteigerung der oberen Halswirbelsäule



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung

Endstellungen

Mobilisations-Übung 2: „Halswirbelsäulen Rotation“

Durchführung

- Aufrechter Sitz auf einem Stuhl (Brustwirbelsäule aufrichten, Lendenwirbelsäule stabilisieren). Das Kinn etwas ran ziehen, sodass der Nacken lang ist.
- Den Kopf bis zur Endposition nach rechts und links drehen zunächst mit geradem, dann mit gebeugten Kopf.
- 5x jede Seite mit geradem und gebeugtem Kopf durchführen (2 Sätze).

Ziel

Mobilitätssteigerung der gesamten Halswirbelsäule



THERASPORT

— Heidelberg —

Mobilisations-Übung 3: „Das Buch“

Durchführung

- Rückenlage, die Beine sind beide angestellt und die Arme seitlich neben dem Körper ausgestreckt.
- Ein Arm bewegt über die Mitte zum anderen Arm. Dann schiebt die Hand am Unterarm entlang zur anderen Hand, dabei bleibt das Becken auf beiden Seiten liegen. Der Blick folgt immer der Hand. Dann Seitenwechsel.
- 5x auf jeder Seite durchführen (2 Sätze).

Ziel

Mobilitätssteigerung der Brustwirbelsäulen-Rotation



Ausgangsstellung



Endstellung



THERASPORT

— Heidelberg —

Mobilisations-Übung 4: „Katzenbuckel / Hängematte“

Durchführung

- Vierfüßler Stand: die Hände sind unter den Schultergelenken, die Knie unter den Hüftgelenken.
- Die Brustwirbelsäule mit der Ausatmung nach oben zur Decke schieben und rund machen. Der Kopf schaut dabei zum Bauchnabel.
Mit der Einatmung die Brustwirbelsäule nach vorne in die Streckung schieben. Der Kopf schaut dabei nach oben.
- 5x gesamte Bewegungsablauf durchführen (2 Sätze).

Ziel

Mobilitätssteigerung der gesamten Wirbelsäule



Ausgangsstellung

Endstellungen



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Mobilisations-Übung 5: „Mondsichel-Lage“

Durchführung

- In Rückenlage beide Beine so weit wie möglich nach links legen. Den rechten Arm über den Kopf ablegen, sodass auf der rechten Seite eine leichte Dehnung entsteht. Das rechte Becken bleibt auf der Unterlage.
- In dieser Position mehrere Atemzüge in den rechten Rippenbogen atmen.
- Dehnung für mind. 2 Minuten halten (beide Seiten).

Ziel

Flexibilitätssteigerung des Bindegewebes am Brustkorb



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 1: „Squat mit Armbewegung“

Durchführung

- Hüftbreiter Stand. Das Gesäß nach hinten absetzen, ohne die Knie dabei über die Füße nach vorne zu schieben. Die Knie zeigen nach außen.
- In dieser Position die Lendenwirbelsäule stabilisieren. Das Kinn ran ziehen, sodass der Nacken lang wird. Diese Spannung während der Übung halten.
- Die Arme seitlich neben die Ohren nehmen, dabei richtet sich die Brustwirbelsäule in die Streckung auf. Die Arme bewegen schnell für 30 Sekunden im Wechsel nach oben/unten.
- Armbewegung 30 Sekunden 5x durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der Streckmuskulatur der Brustwirbelsäule



THERASPORT
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 2: „Schulterblattstabilisation“

Durchführung

- Knie-Ellenbogenstand: Ellenbogen unter den Schultergelenken.
- Die Schulterblätter sinken ein, dabei bewegt die Brustwirbelsäule zum Boden und die Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen (Ausgangsstellung).
- Durch den Schub der Ellenbogen in den Boden richtet sich die Brustwirbelsäule auf und die Schulterblätter spannen sich auf (Endstellung).
- 15x durchführen (2 Sätze).

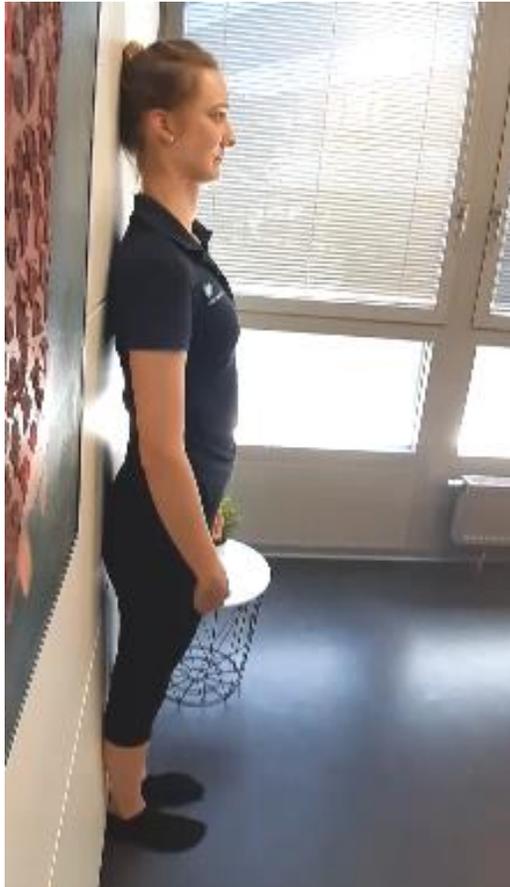
Ziel

Kräftigung der Schulterblattanbindenden Muskulatur

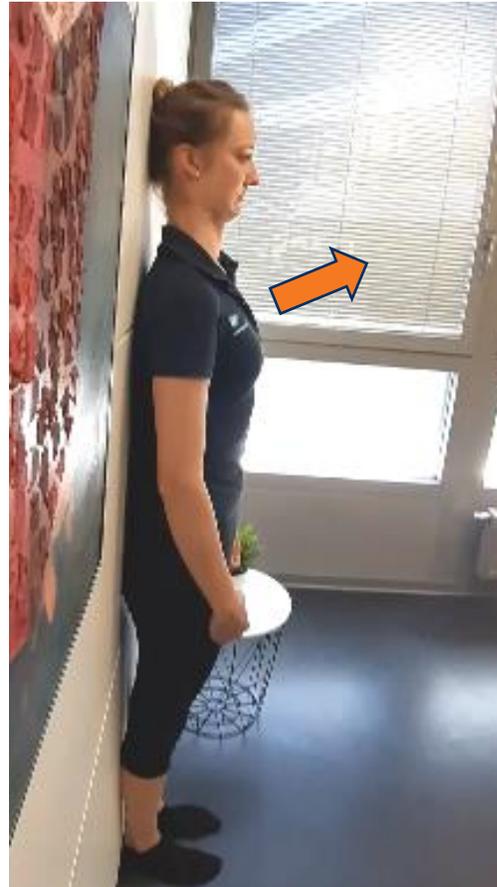


THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 3: „Der Wandsteher“

Durchführung

- Fersen, Gesäß, Brustwirbelsäule und Kopf haben Kontakt zur Wand.
- Zunächst Bauchspannung aufbauen, indem die Lendenwirbelsäule an die Wand drückt. Das Kinn ran ziehen, sodass der Nacken lang wird.
- Diese Position halten während die Brustwirbelsäule mit kleinen Bewegungen nach vorne/oben bewegt.
- 15x die Brustwirbelsäule nach vorne/oben schieben (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der Streckmuskulatur der Brustwirbelsäule

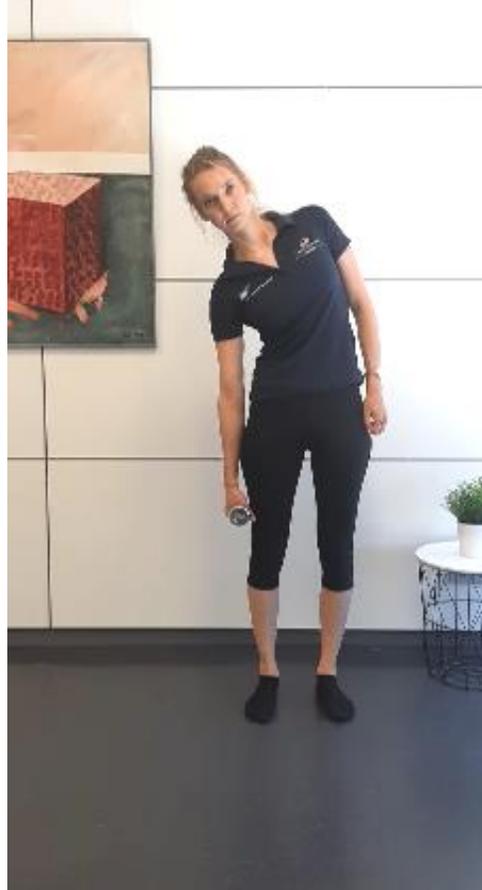


THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

Kräftigungs-Übung 4: „Rumpfseitneige mit Gewicht“

Durchführung

- Mind. 2 kg Hantel/Wasserflasche als Gewicht nutzen.
- Die Hantel entlang der rechten Oberschenkelaußenseite nach unten bewegen, sodass die rechte Taille kurz wird. Den Oberkörper durch Spannung der linken Rumpfseite wieder mittig aufrichten.
- 20x auf jeder Seite durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur



THERASPORT

— Heidelberg —

Kräftigungs-Übung 5: „Diagonales Rumpfheben mit Gewicht“

Durchführung

- Mind. 2 kg Hantel/Wasserflasche als Gewicht nutzen.
- Die Hantel von der Außenseite des linken Knies diagonal nach rechts oben über den Kopf bewegen. Der Blick folgt immer dem Gewicht.
- 20x auf jeder Seite durchführen (2 Sätze).

Ziel

Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur



Ausgangsstellung

Endstellungen