

4 Taille und Seiten dehnen: die Adlerschwinge am Stuhl

3

8



Hüften und Oberschenkel sowie Körpermitte sind beim Dauersitzen, das viele Menschen im Alltag leider praktizieren, oft unterfordert. Mit der folgenden Übung dehnen Sie diese Strukturen und stimulieren gleichzeitig die seitliche Zugbahn im Bein-Becken-Bereich sowie die Armbeuger-Brust-Bauch-Zugbahn im Oberkörper. Die seitliche Zugbahn und die Armbeuger-Brust-Bauch-Zugbahn stabilisieren den Rumpf.

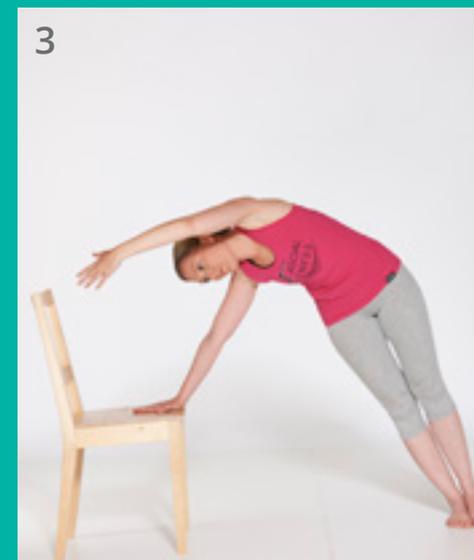
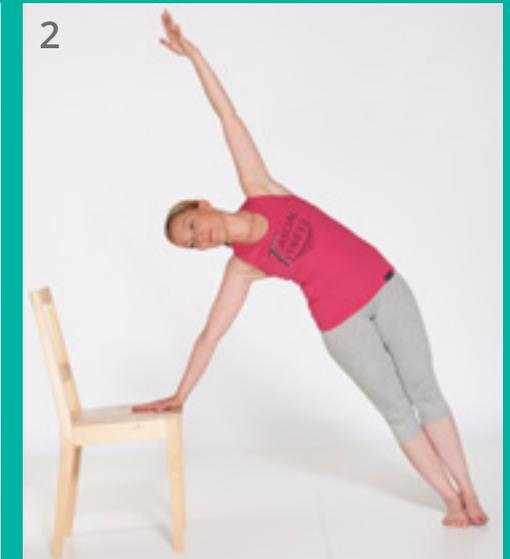
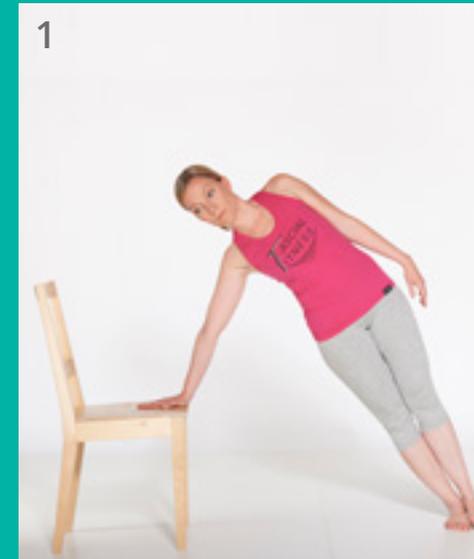
So geht's

1. Stellen Sie einen stabilen Hocker oder einen Stuhl dicht an die Wand, sodass er nicht wegrutschen kann. Mit einer Hand stützen Sie sich seitlich in Schräglage darauf ab. Beide Beine sind gestreckt. Bringen Sie den ganzen Körper in eine möglichst lange Streckung und achten Sie darauf, dass Ihr Becken nicht nach unten durchhängt – die untere Körperseite sollte gestreckt bleiben.

2. Dann heben Sie den oberen, freien Arm über den Kopf, spannen die gesamte Körperseite auf und dehnen sie.

3. + 4. Variieren Sie die Position der Hand, probieren Sie die Dehnungen auch mit verschiedenen Winkeln und Richtungen des Oberarms aus: Tauchen Sie mit dem Arm unter dem Körper durch, öffnen Sie sich weit nach hinten und experimentieren Sie mit eigenen Varianten.

Hinweis: Achten Sie aber immer darauf, dass Ihr Körper nicht Richtung Boden durchhängt. Korrigieren Sie zwischendurch, wenn nötig, Ihre Haltung. Richten Sie sich dann langsam in den Stand auf und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



5 Schultern und Schultergürtel aktivieren: Rückfedern mit den Armen

3



Wer viel am Schreibtisch sitzt, hat oft Schulterprobleme. Das liegt an der verkrampten Dauerhaltung, für die der Mensch nicht gemacht ist. Überdies befinden sich im Schulterbereich sehr feste, dicke Faszien, die nach vorne mit dem Brustmuskel verbunden sind. Das System vernetzt Rücken und Arme vorne bis hinunter zum Becken und ist eigentlich dafür gedacht, dass wir uns von Baum zu Baum hangeln können. Eine einseitige Belastung, besonders die unnatürliche Schreibtischarbeit, führt zu Verspannungen.

Die Faszienanteile im Schultergelenk können auch schmerzhaft verfilzen, was zu den Schulterversteifungen führen kann, die auch als »Frozen Shoulder« bekannt sind. Ein beweglicher, gut trainierter Schulterbereich ist weniger anfällig dafür.

Die einfache Übung, die wir Ihnen hier zeigen, kann an jeder Wand und auch mal zwischendurch im Büro durchgeführt werden. Sie ist wunderbar vielseitig, denn sie trainiert gleichzeitig Schultergürtel, Bauch und Rücken.

So geht's

1. + 2. Stellen Sie sich gerade vor eine Wand, mit einem halben bis einem Meter Abstand. Beginnen Sie relativ nahe an der Wand – später können Sie den Abstand dann vergrößern. Sie sollten nach vorne kippen und Gewicht auf die Hände bringen können. Bevor Sie beginnen, reiben Sie einige Male die Handflächen kräftig aneinander – so wecken Sie Ihre Wahrnehmungsfühler in den Händen auf. Legen Sie dann die Handflächen an die Wand und spüren Sie einen Moment lang den Kontakt zur Wand. Zuerst tun Sie so, als wollten Sie die Wand wegschieben, das aktiviert die Strukturen im Schultergürtel. Lösen Sie sich dann von der Wand, und lassen Sie sich leicht nach vorne gegen die Wand federn, nach dem Kontakt stoßen Sie sich mit beiden Händen dynamisch wieder ab.

Variante

3. + 4. Wiederholen Sie das Abfedern sechs- bis siebenmal. Dann beginnen Sie zu variieren: Setzen Sie die Hände mal schräg nach links, mal schräg nach rechts auf.

Hinweis

- ▶ Achten Sie wieder auf das Gummiballgefühl: Das Zurückfedern sollte leicht und mühelos erfolgen, als ob die Wand ein Trampolin wäre. Wenn es sich mühsam wie ein Liegestütz an der Wand anfühlt, arbeiten Sie zu stark mit den Muskeln. Setzen Sie stattdessen das Federn Ihrer Faszien ein – treten Sie näher an die Wand heran, und versuchen Sie, den dynamischen, mühelosen Faszienrhythmus zu finden.
- ▶ Spannen Sie zudem den Unterbauch leicht nach innen an, um die Körpermitte zu stabilisieren und ein Hohlkreuz zu vermeiden.



6 Nacken und Rücken entspannen: die Wirbelschlange

2

4



Nackenschmerzen sind weit verbreitet, oft in Kombination mit Kopfweg. Das ist kein Zufall: Die Nackenfaszie zieht sich von hinten über den Kopf bis zu den Augenbrauen. Dabei sind die Faszien am Hals sehr weich, anders als etwas weiter unten um die Schultern. Denn der Hals muss sehr beweglich sein, damit man den Kopf gut drehen kann. Bei den Nackenfaszien ist es daher wichtig, sowohl die Beweglichkeit zu erhalten als auch sie zu festigen. Bei allen Übungen rund um den Nacken sollten Sie sehr sanft und langsam vorgehen.

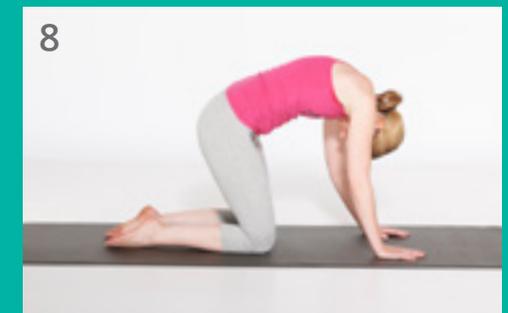
So geht's

1. Im Vierfüßlerstand knien Sie auf dem Boden oder auf einer Matte. Die Knie sind hüftbreit, die Arme schulterbreit auseinander.

2. Beginnen Sie, langsam und mit schlangenartigen Bewegungen eine Welle durch Ihre Wirbelsäule fließen zu lassen: Heben Sie das Brustbein, runden Sie den Rücken und lassen Sie dann das Brustbein Richtung Boden sinken. Dabei bleiben die Lendenwirbel ruhig, das Steißbein lang gestreckt. Die Bewegung ist fließend und sollte sich angenehm anfühlen.

3. – 5. Dann gehen Sie in seitliche Pendelbewegungen und schicken diese in größeren Seitenbewegungen zwischen den Achseln hin und her, schließlich auch in Achterschleifen und kreisenden Bewegungen.

6. – 8. Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Richtungen, Amplituden und Wellenbewegungen, machen Sie die gesamte Übung einige Minuten lang. Zum Abschluss die Bewegungen kleiner und feiner werden lassen, langsam aufrichten und für einen Moment nachspüren.



Übungen für Problemzonen: Rücken, Nacken, Arme, Hüften, Füße

Die folgenden Reihen beschäftigen sich mit einzelnen kleinen Problemzonen oder Fragen aus bestimmten Blickwinkeln heraus. Denken Sie aber immer an das gesamte Netzwerk Ihrer Faszien und trainieren Sie ganzheitlich: Integrieren Sie die kleinen Reihen oder ausgewählte Übungen in Ihr regelmäßiges Basistraining.

Programme für Problemzonen

- ▶ Ein kleines Rückenprogramm (Seite 157–167)
- ▶ Im Büro: Probleme in Nacken, Armen und Schultern (Seite 168–175)
- ▶ Rund um die Hüfte (Seite 176–182)
- ▶ Für Füße und Gang (Seite 183–190)

Ein kleines Rückenprogramm

Hier kommt ein Miniworkout für den Rücken – fünf Übungen, die speziell auf die Lendenfaszie abzielen, und zwar in allen vier Trainingsdimensionen. Es schützt speziell vor Rückenschmerzen, ist aber auch gut für alle, die viel sitzen oder lange stehen müssen.

Sie können diese Übungen zwei- bis dreimal in der Woche durchführen oder Ihrem gewohnten Training hinzufügen. Bitte befolgen Sie hierbei – zumindest bei den ersten Malen – genau die Reihenfolge.

Die Übungen im Überblick



- ① Die Lendenfaszie ausrollen
(Seite 158/159)



- ② Den Rücken dehnen: die Katze
(Seite 160/161)



- ③ Afrikanisches Bücken
(Seite 162/163)



- ④ Das fliegende Schwert
(Seite 164/165)



- ⑤ Die Wirbelkette entlasten
(Seite 166/167)

Diese kleine Übungsreihe ist ein Basisprogramm. Sehr gut für den Rücken sind nach neuesten Erkenntnissen Übungen mit Drehung der Wirbelsäule (ab Seite 53 zum Thema Rückenschmerzen als Volkskrankheit). Wenn Sie also mehr für Ihren Rücken – und gegen Rückenschmerzen – tun wollen, empfehlen wir Ihnen, folgende drei Übungen an Übung 4 »Das fliegende Schwert« anzuschließen und in diesem Fall die Übung »Die Wirbelkette entlasten« erst ganz am Ende durchzuführen:

- ▶ Der Flamingo (Seite 205/206)
- ▶ Werfen (Seite 207)
- ▶ Elastische Sprünge mit Twistbewegungen (Seite 189)

1 Die Lendenfaszie ausrollen



Wir beginnen mit dem Ausrollen – das stimuliert das Gewebe und sorgt für Flüssigkeitsaustausch, sodass sich die Faszie wieder regeneriert und Schäden reparieren kann. Hier kommt die Faszienrolle ins Spiel. Wenn Sie öfter Rückenübungen machen wollen, lohnt sich die Anschaffung wirklich, auch bei Übungen für Oberschenkel und Waden arbeiten wir mit der Faszienrolle.

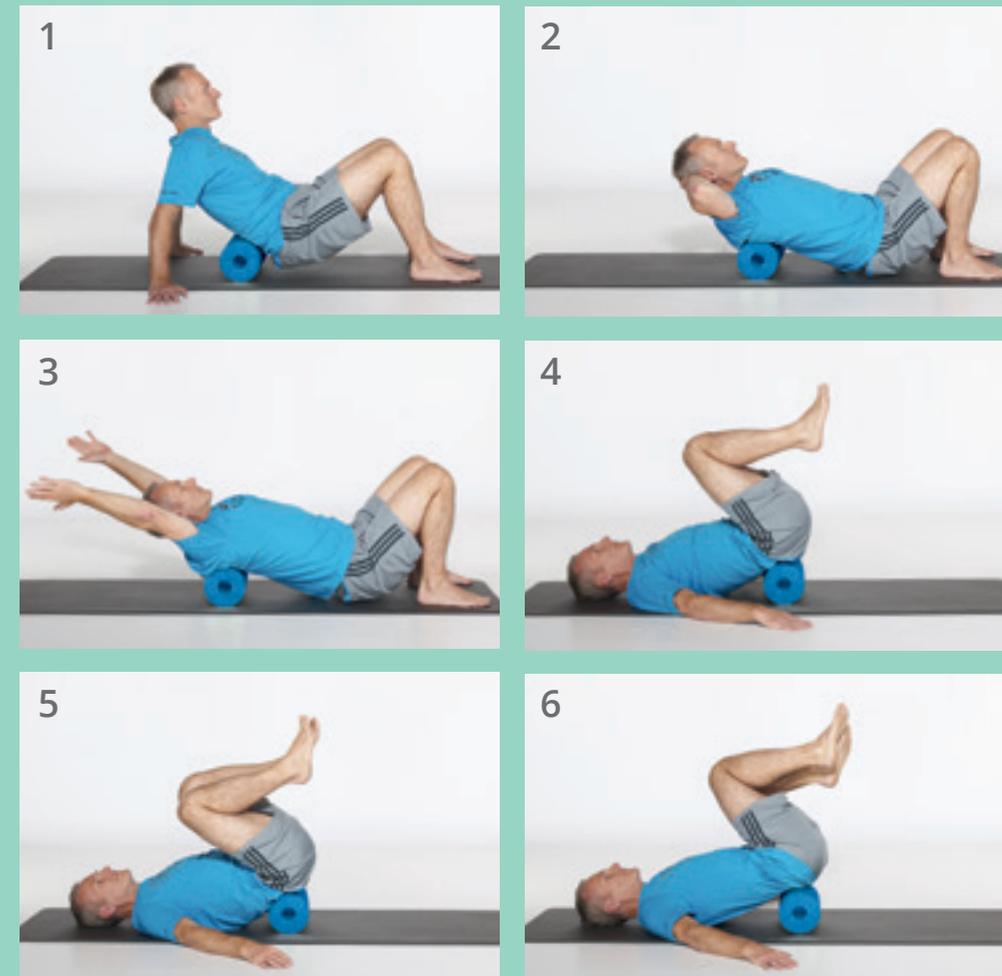
So geht's

1. Setzen Sie sich bequem auf die Matte oder den Boden, und stützen Sie sich hinten mit den Händen ab. Dann heben Sie das Becken an und schieben die Faszienrolle quer unter Ihren Lendenwirbelbereich.
2. Rollen Sie nun ein wenig nach oben in Richtung Brust und wieder zurück, kreuzen Sie die Arme hinter dem Kopf.
3. Dann strecken Sie die Arme aus, um Ihren Schultergürtel zu öffnen. Rollen Sie sehr langsam nach oben und nach unten.
4. Heben Sie die Beine hoch, dabei liegt die Faszienrolle im unteren Rückenbereich. Tun Sie das bewusst und langsam. Mit den Händen stützen Sie sich seitlich am Boden ab. Dabei achten Sie darauf, dass Ihr Rücken eher rund wird und Sie nicht im Hohlkreuz auf der Rolle liegen.

5. + 6. Beginnen Sie nun damit, im Zeitlupentempo Ihre Position auf der Rolle in kleinen Winkeln zu variieren: Verändern Sie immer wieder die Position der Faszienrolle, und rollen Sie so Ihre ganze Rückenfaszie aus.

Hinweis

- ▶ An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich das Wohlgefühl einstellt, wie bei einer Rückenmassage. Jedoch darf kein akuter, scharfer Schmerz entstehen!
- ▶ Wenn die Position in Rückenlage schwierig für Sie ist, können Sie die Übung zunächst auch im Stehen an der Wand ausführen und sich mit den Beinen abstützen. So können Sie den Druck besser dosieren.



2 Den Rücken dehnen: die Katze



So geht's

1. Nehmen Sie einen Stuhl und stellen Sie ihn mit der Lehne an die Wand. Treten Sie etwa einen Meter zurück und legen Sie beide Hände gerade auf die Sitzfläche, als Ersatz geht auch ein Fensterbrett. Ihr Gewicht ruht hauptsächlich auf den Füßen, die Hände liegen nur locker auf der Sitzfläche auf.

2. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, die Arme sind gestreckt, die Hüftgelenke befinden sich über den Fersen. Beugen Sie jetzt die Knie langsam nach vorne, gleichzeitig schieben Sie das Steißbein nach hinten und oben wie eine Katze, die sich dehnt und dabei das Hinterteil nach oben reckt.

Nun lassen Sie den rechten Sitzbeinhöcker nach hinten oben steigen. Ihr rechtes Knie streckt sich, und das Gewicht verlagert sich auf den linken Fuß. Spreizen Sie dabei die Finger Ihrer rechten Hand, und schieben Sie die Finger auf der Sitzfläche des Stuhls lang nach vorne. Sie sollten dabei ein intensives Dehnungsgefühl in Ihrer rechten Seite spüren. Entspannen Sie sich, und wiederholen Sie die Übung anschließend mit der linken Seite.

3. Mit bis ins Kreuz gerundetem Rücken erreichen Sie vor allem die oberflächliche Schicht der Lendenfaszie. Danach machen Sie den Rücken gerade und wiederholen die Übung, um auch die tiefere Schicht zu erreichen. Achten Sie dabei darauf, den Unterbauch aktiv nach innen zu ziehen, denn sonst lässt das Gewicht der Bauchorgane die Lendenwirbelsäule nach innen hängen, und es entsteht ein Hohlkreuz. Es zieht bis in die Rückseite der Beine hinunter? Wunderbar! So ist es genau richtig.

Variante: Wenn Sie es ein bisschen anspruchsvoller mögen, können Sie diese Übung auch im Stehen ohne Stuhl versuchen.

1



2



3



3 Afrikanisches Bücken

2

4



Die Rückenfaszie verteilt nicht nur Kräfte und hält Muskeln an ihrem Platz – vermutlich wirkt sie im menschlichen Gang mechanisch wie eine große Feder. Daher versuchen wir, bei Rückenschmerz auch die elastische Speicherkapazität der Lendenfaszie zu steigern: durch Federn tief im Rücken. Die Übung ist angelehnt an Bewegungen, wie Forscher sie in einigen Regionen Afrikas beobachtet haben. Dort federn die Menschen auf diese Art und Weise im Rücken, wenn sie ihre Felder bearbeiten oder Unkraut jäten. Obwohl gebeugt, ist es eine auffallend natürliche und schonende Haltung, die die Speicherkraft der Faszie nutzt.

So geht's

1. Setzen Sie sich aufrecht an die Vorderkante eines stabilen Stuhls, und öffnen Sie die Beine etwas mehr als hüftbreit.

2. Senken Sie das Kinn auf die Brust, und rollen Sie sich dann Wirbel für Wirbel nach unten ab, bis Ihre Fingerspitzen den Boden berühren. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie gerade über den Zehenspitzen ausgerichtet bleiben.

3. + 4. Versuchen Sie nun, sich ein winziges Stück weiter nach unten Richtung Boden zu ziehen, das spannt die Faszie vor. Lassen Sie dann los, und Ihre Lendenfaszie federt zurück. Finden Sie einen Rhythmus, der Ihnen entspricht, sodass die Bewegung Sie so gut wie keine Kraft kostet. Sie sollten ein federndes Gummiballgefühl im unteren Rücken spüren.

5. – 7. Spielen Sie auch hier wieder mit kleinen Winkelveränderungen der Arme und der Ausrichtung des unteren Rückens – als würden Sie dynamisch wippend Unkraut jäten.

Variante

8. – 11. Auch diese Übung können Sie, wenn Sie sich sicher fühlen, im Stehen machen – zuerst im halbhohen Stand, später auch tief nach unten gebeugt. Dabei sind die Knie nicht durchgedrückt, sondern leicht gebeugt.

Hinweis: Manche Menschen können von Natur aus bei solchen Übungen den Rücken recht gerade lassen (**9**), bei anderen ist er runder (**11**). Das hängt von der Beweglichkeit des einzelnen ab. Es kommt hierbei aber vor allem auf die federnde Bewegung an, nicht auf einen geraden Rücken.



Im Büro: Probleme in Nacken, Armen und Schultern

Wer im Sitzen oder am Schreibtisch arbeitet, verbringt oft fast den ganzen Arbeitstag in einer einseitigen Dauerhaltung. Arbeitet man am Bildschirm, liegen die Arme meistens in einem ungünstigen Winkel auf dem Tisch. Schulter-Nacken-Arm-Syndrome sind daher die häufigsten Probleme beim Dauersitzen, mehr noch als der tiefe Kreuzschmerz. Die folgende kleine Übungsreihe entlastet zwischendurch die überstrapazierten Faszien in diesem Bereich und regt lange Faszienzugbahnen an, die Arme, Rumpf und Beine miteinander verbinden, aber beim Dauersitzen verkümmern.

Die Übungen können problemlos im Büro durchgeführt werden oder Ihr regelmäßiges Faszienprogramm erweitern, das Sie zweimal in der Woche absolvieren. Die Schwungübung »Der schwingende Bambus« (Seite 174/175) machen Sie bitte nur gut aufgewärmt oder am Schluss der kleinen Reihe. Die Schulterübung »Rückfedern mit den Armen« aus dem Basisprogramm (Seite 152/153) können Sie in diese Reihe ebenfalls integrieren, am besten gegen Ende.

Die Übungen im Überblick



1 Die Schultern dehnen (Seite 170)



2 Freiheit für den Nacken (Seite 171)



3 Entspannung für müde Unterarme (Seite 172/173)



4 Schwung für den ganzen Körper: der schwingende Bambus (Seite 174/175)

1 Die Schultern dehnen



So geht's

1. Stellen Sie sich, wie im Bild gezeigt, in einen Türrahmen, an einen Mauervorsprung oder einen Schrank. Eine Hand liegt flach am Vorsprung auf, dann lehnen Sie sich ein wenig nach vorne, in die Dehnung hinein.

2. + 3. Sie spielen dabei wieder mit kleinen Winkelveränderungen, um die unterschiedlichen Fasern zu erreichen. Verändern Sie auch die Position der Hand – mal höher, mal tiefer. Und verändern Sie den Winkel Ihres Körpers zur Wand, um die Dehnung zu variieren.

Hinweis: Achten Sie darauf, an welchen Stellen der Dehnimpuls für Sie besonders gut spürbar wird. Experimentieren Sie damit.



2 Freiheit für den Nacken



Diese Übung entlastet die Halswirbelsäule und alle faszialen Elemente rund um Nacken, Schultern und Kopf. Denn nur selten sitzen wir so gerade aufgerichtet, dass das Gewicht des Kopfes direkt über der Wirbelkette schwebt. Daher müssen die Muskeln viel ausgleichende Haltearbeit leisten, auf die Dauer verkrampft sich dabei der gesamte Schulterbereich, und die Halswirbelsäule wird überlastet. Mit dieser Übung können Sie insbesondere den Nacken lockern.

So geht's

1. Für diese Übung brauchen Sie einen aufgeblasenen Luftballon. Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen vor einen Stuhl, den Luftballon halten Sie in der Hand. Spannen Sie den Bauch ein wenig an, und rollen Sie sich jetzt Wirbel für Wirbel nach unten zur Sitzfläche des Stuhls ab. Sie platzieren dabei den Luftballon auf der Sitzfläche und legen Ihren Kopf mit dem Scheitelpunkt auf den Ballon. Die Hände stützen Sie locker an der Sitzfläche ab. Experimentieren Sie nun mit kleinen Winkelveränderungen im Nacken: Tasten Sie mit dem Scheitel in den Ballon hinein, rollen Sie ein wenig hin und her. Dabei geben Sie das Gewicht des Kopfes an den Ballon nach unten ab, aber drücken Sie nicht zu stark hinein. Ihr Nacken sollte locker und entspannt bleiben. Versuchen Sie, die Bewegungen immer kleiner und differenzierter werden zu lassen.

2. Noch anspruchsvoller ist es, wenn Sie diese Übung mit dem Kopf direkt auf der Sitzfläche machen.

Variante: Fortgeschrittene üben auf dem Boden, im Vierfüßlerstand, auch das geht mit Luftballon oder ohne.

