



Kernübung Rückenlage

SCHRITT 1 LEVEL 1

klein groß

Bequeme Rückenlage, Beine angewinkelt: Die „BALLance“-Bälle liegen unter den Schulterblättern, die Hände halten den Kopf. So 1 min liegen bleiben und ruhig atmen. Brustkorbatmung

SCHRITT 1 LEVEL 2

klein groß

Ausgangsposition s. Level 1: Atme ein und gehe langsam mit deinem Kopf Richtung Boden. Ausatmen - zurück zur Ausgangsposition. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

SCHRITT 1 LEVEL 3

klein groß

Ausgangsposition s. Level 1: Hebe deinen Po knapp über den Boden an, rolle langsam hoch (Bälle rollen Richtung Po). Atme dabei ein, komme zurück (Bälle zum Nacken) atme aus. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

LAGERUNG

klein groß

1-3 min Brustkorbatmung

Schritt 2 + 3 siehe Skript

Kernübung Seitlage

SCHRITT 1 LEVEL 1

klein groß

Halte mit deiner oberen Hand den Kopf waagrecht zum Boden. Ruhig liegen bleiben. Dauer: 1-3 min Brustkorbatmung

SCHRITT 1 LEVEL 2

klein groß

Ausgangsposition s. Level 1: Bewege zusätzlich deinen Kopf in Richtung Boden. Atme ein und komme mit dem Kopf zurück und atme aus. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

SCHRITT 1 LEVEL 3

klein groß

Ausgangsposition s. Level 1: Bewege deinen Kopf in Richtung Boden und dann Richtung Decke. Schiebe die Bälle sanft über den Latissimus vor und zurück. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

LAGERUNG

klein groß

1-3 min, Brustkorbatmung

Schritt 2 + 3 siehe Skript

ISG

LWS - ISG BEINE IM WECHSEL

klein groß

Bequeme Rückenlage. Der kleine „BALLance“- Ball liegt unter dem ISG. Der große Ball liegt waagrecht unter dem Kopf. Atme ruhig in den Bauch ein und ziehe beim Ausatmen ein Bein zum Brustkorb. Wechsle das Bein. 10-15 Wiederholungen je Seite, 1-3 min, Bauchatmung

LWS - ISG BEINE ANGEZOGEN

klein groß

Bequeme Rückenlage. Der kleine „BALLance“- Ball liegt unter dem ISG. Der große Ball liegt waagrecht unter dem Kopf. Atme ruhig in den Bauch ein und ziehe beim Ausatmen beide Beine zum Brustkorb. Langsames „Schaukeln“ wechselnd von links nach rechts. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Bauchatmung

ISG - MOBILISATION

klein groß

Bequeme Rückenlage. Der kleine „BALLance“- Ball liegt unter dem ISG. Der große Ball liegt waagrecht unter dem Kopf. Atme ruhig in den Bauch ein und ziehe beim Ausatmen beide Beine zum Brustkorb. Langsam die Beine im Wechsel strecken. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Bauchatmung

Hüfte & Schulter

HÜFTE

klein

Bequem Rückenlage, Beine aufgestellt, Augen geschlossen. Der kleine „BALLance“- Ball liegt unter einer Gesäßhälfte. Option: Kopf liegt auf dem großen Ball. Die Arme liegen leicht zur Seite ausgestreckt, Handinnenflächen zeigen nach oben. Atme ruhig durch die Nase in den Bauch ein und bringe beim Ausatmen die Knie, ähnlich wie Scheibenwischer, langsam zur Ballseite. Achte darauf, dass deine andere Gesäßhälfte am Boden liegen bleibt. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Bauchatmung

SCHULTER

klein

Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt oder ausgestreckt, Augen geschlossen: Nur ein „BALLance“-Ball liegt unter dem Schultergelenk (der andere Ball liegt frei). Atmung s. HWS-Übungen. Beim Ausatmen: drücke den Ball mit der Schulter sanft nach unten. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

Nacken & HWS

NACKEN - HWS BALL WAAGERECHT

klein groß

Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt oder ausgestreckt, Augen geschlossen: Lege den Ball waagrecht unter deinen Kopf. Atme ruhig durch die Nase in den Brustkorb ein und durch den Mund aus. Beim Ausatmen mach ein leichtes Doppelkinn und drücke sanft den Ball nach unten. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

NACKEN - HWS BALL SENKRECHT

klein groß

Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt. Lege den Ball senkrecht unter deinen Nacken. Stabilisiere und halte die ganze Zeit den Ball mit deinen Fingerspitzen. Atme ruhig durch die Nase in den Brustkorb ein und durch den Mund aus. Beim Ausatmen drehe langsam deinen Kopf zur Seite. Wechsel. 10-15 Wiederholungen, 1-3 min, Brustkorbatmung

ERFOLGSKONTROLLE

- 1.** Wahrnehmungsphase: Bequeme Rückenlage, Augen schließen und eigenen Körper wahrnehmen.
- 2.** Wie weit ist der Abstand zwischen Boden und LWS? - Ist der Abstand links und rechts gleich oder unterschiedlich?
- 3.** Wie fühlen sich die unteren Rippenbögen an? - Ist eine Seite evtl. höher?
- 4.** Wie liegen die Füße auf dem Boden? - Fallen sie im gleichen Winkel nach außen?
- 5.** Messung der Körpergröße



HWS/Nacken

ÜBUNG 1

Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt oder ausgestreckt, Augen geschlossen: Lege das „BALLance“-Gerät unter deinen Nacken (s. Bild). Atme ruhig durch die Nase in den Brustkorb ein und durch den Mund aus. Beim Ausatmen mach ein leichtes Doppelkinn und drücke sanft das Gerät nach unten. Wiederhole die Übung 10-15 mal.

ÜBUNG 2

Bequeme Seitenlage, Beine angewinkelt, Augen geschlossen: Ein Ball des „BALLance“-Geräts liegt unter dem Kopf, oberhalb des Ohrs. Atme ruhig durch die Nase in den Brustkorb ein und durch den Mund aus. Beim Ausatmen drücke sanft das Gerät nach unten. Wiederhole die Übung 10-15 mal.

Schulter

ÜBUNG 1

Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt oder ausgestreckt, Augen geschlossen: Nur ein Ball des „BALLance“-Geräts liegt unter dem Schultergelenk (der andere Ball liegt frei!). Atmung s. HWS-Übungen. Beim Ausatmen: drücke das Gerät mit der Schulter sanft nach unten. Wiederhole die Übung 10-15 mal.

ÜBUNG 2

Bequeme Bauchlage, Augen geschlossen: Das „BALLance“-Gerät liegt auf Bauchnabelhöhe. Stütze dich auf deine schulterbreit positionierten Unterarme ab. Atme in den Bauch ein und strecke dich leicht (s. Abb.). Bleib in dieser Position und atme dabei 10-15 mal ein und aus.

„KERNÜBUNGEN“ - BWS Entspannung/Entlastung

STUFE 1

Bequeme Rückenlage, Beine angewinkelt: Das „BALLance“-Gerät liegt unter den Schulterblättern, die Hände halten den Kopf. So 1 Min. liegen bleiben und ruhig atmen.

STUFE 2

Ausgangsposition s. Stufe 1: Atme ein und gehe langsam mit deinem Kopf Richtung Boden. Ausatmen - zurück zur Ausgangsposition. Ca. 10-15 Wiederholungen.

STUFE 3

Ausgangsposition s. Stufe 1: Hebe deinen Po knapp über den Boden an, rolle langsam hoch (Bälle rollen Richtung Po). Atme dabei ein, komme zurück - atme aus. 10-15 mal.

LWS

ÜBUNG 1

Bequeme Rückenlage, Beine aufgestellt, Augen geschlossen: Lege das „BALLance“-Gerät unter deinen Po (zwischen Po und Oberschenkelrückseite), so dass jeweils ein Ball unter einer Pohälfte ist. Streck die Beine aus und bleibe ruhig ca. 2-3 Minuten liegen. Langsame Bauchatmung.

ÜBUNG 2

Bequeme Sitzposition, Beine aufgestellt: Setze dich auf das „BALLance“-Gerät und stütze dich mit den Händen nach hinten ab. Ruhige Bauchatmung. Rolle dich langsam mit dem Po über die „Bälle“ - vor und zurück. Achte darauf, dass die Schultern locker bleiben. Dauer: 2-3 Minuten.

3 VORTEILE

- einfach und schnell
- individuell
- präventiv und therapeutisch

WIRKUNGSWEISE

VORHER:

Hyperlordose (Hohlkreuz)



NACHHER:

natürliche Lordose



„SCHWAMMPRINZIP“ der Bandscheibenfunktion



DRUCKERHÖHUNG
Belastung der Bandscheibe. Flüssigkeitsabgabe an die Umgebung.



DRUCKVERMINDERUNG
Entlastung der Bandscheibe. Lebensnotwendige Flüssigkeit und Nährstoffe werden von der Bandscheibe eingesaugt. Auf diese Weise kann die Bandscheibe als Puffer dienen.

Pure Entlastung für Rückenmuskulatur und Bandscheiben

TIPP Immer nach jeder Übung: Ziehe das „BALLance“-Gerät weg, streck die Beine aus, lass die Augen geschlossen und empfinde nach!

richtige Körperhaltung zur Wahrnehmung



richtige Rückenlage

