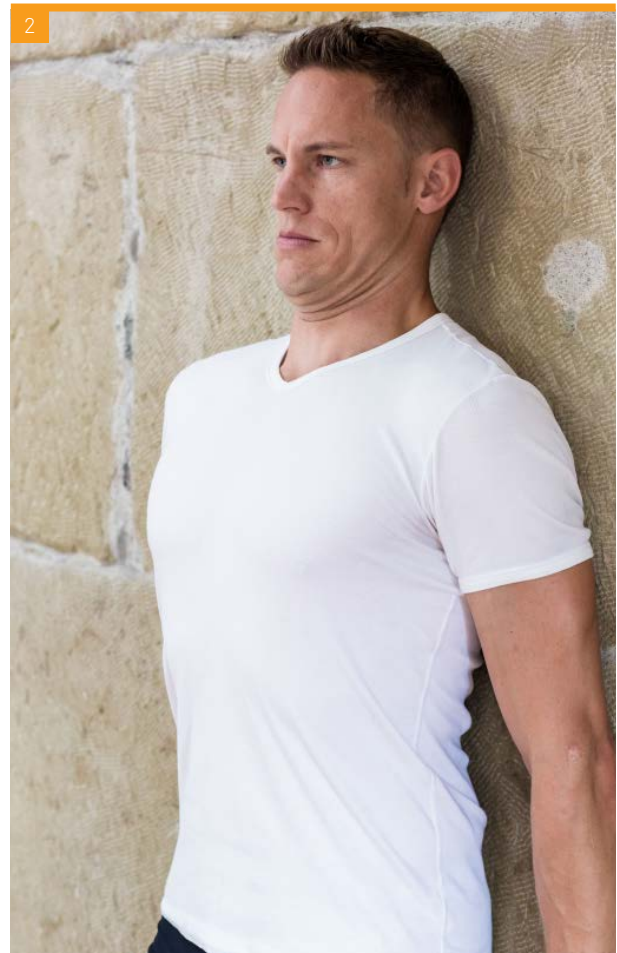


## NACKEN ÜBUNG 1

### **Tiefe Nackenmuskeln stehend**

Mit dem Rücken gegen die Wand stehen.  
Den Nacken verlängern, indem das Kinn sanft  
in Richtung Brustbein gesenkt wird. Gleich-  
zeitig den Brustkasten in die Höhe strecken.  
Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten,  
3 – 4 Serien.



## NACKEN ÜBUNG 2

### **Tiefe Nackenmuskulatur liegend**

Auf dem Rücken liegend (evtl. Handtuchrolle unter dem Nacken). Den Nacken verlängern, indem das Kinn in Richtung Brustbein gesenkt wird. Gleichzeitig den Brustkasten strecken. Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten, 3 – 4 Serien.



## NACKEN ÜBUNG 3

### Isometrische Nackenkräftigung

Kopf in alle Richtungen drücken (vorne, hinten, links und rechts) und mit den Händen entgegenhalten, so dass der Kopf keine Bewegung macht. Darauf achten, dass der Kopf immer in der Neutralposition bleibt.

Dauer: je Position 15 – 20 Sekunden halten.



## NACKEN ÜBUNG 4

### Isokinetische Nackenkräftigung

Kopf langsam nach vorne und hinten bewegen. Dabei mit den Händen entgegengehalten (Widerstand). Den Kopf langsam seitlich bewegen, vom Ohr zur Schulter und mit der einen Hand entgegengehalten.

Nur den Kopf bewegen, nicht den Oberkörper.



## NACKEN ÜBUNG 5

### Dehnungsübungen Nacken

Den Kopf langsam nach vorne und hinten neigen, dann nach links und rechts (Ohr Richtung Schulter). 15 – 20 Sekunden halten.

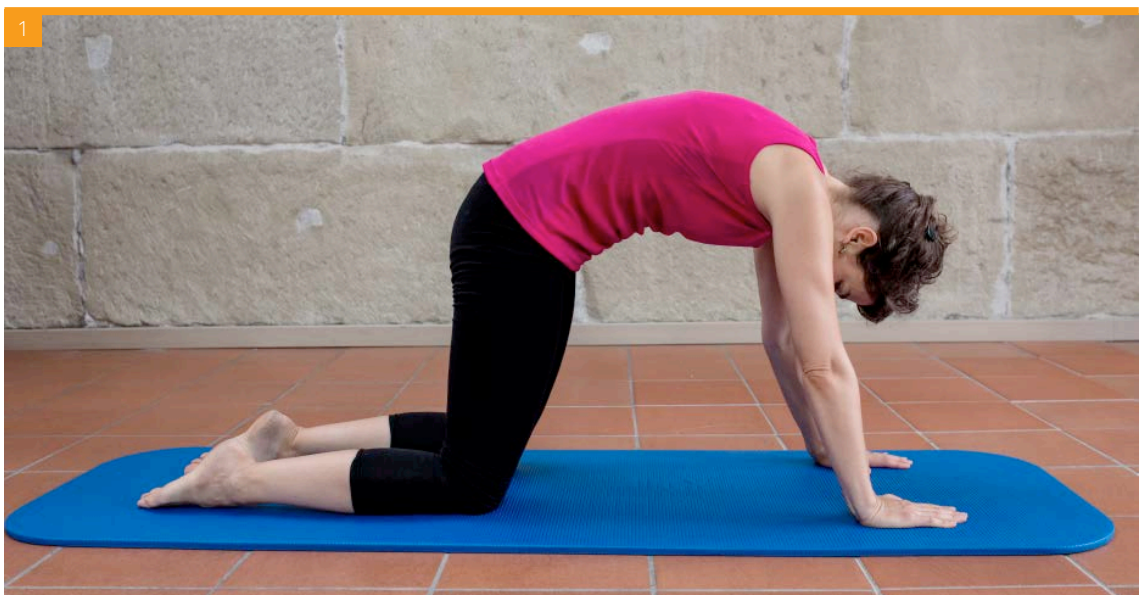
Dann Kopf, so weit wie möglich, nach links und nach rechts drehen und jeweilige Position.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 1

### **Katzenbuckel-Übung**

Rundrücken mit Bauchnabel nach oben ziehen und Steissbein hineinziehen. Rücken und Bauchnabel abwechselnd nach unten drücken. Abwechseln. Wiederholung: 5 bis 10 Mal.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 2

### **Embryostellung**

Arme nach vorne strecken und Gesäss nach hinten ziehen. Wiederholung: 5 bis 10 Mal.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 3

### **Kreuz entlasten**

Auf den Rücken liegen und beide Bein anheben.  
Dauer: 20 Sekunden halten.





## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 4

### **Gesäßmuskel dehnen**

Auf Rücken liegen und abwechselungsweise linkes und rechtes Bein in die Richtung der gegenüberliegenden Schulter anheben. Dauer: 20 Sekunden halten.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 5

### **Vierfüsslerstand, Diagonale Streckübung**

Arm und gegenüberliegendes Bein abwechselungsweise heben und strecken. Dauer und Wiederholung: 3 Sekunden je Seite halten, pro Seite 3 Mal wiederholen.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 6

### Das Brett

Auf Zehen und Unterarme abstützen. Rumpf heben. Bauch und Gesäss anspannen und Fersen nach hinten ziehen. Dauer und Wiederholung: 20 Sekunden halten, 3 Serien.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 7

### Das Brett mit Bein heben

Abwechselnd linkes und rechtes Bein gestreckt anheben. Dauer und Wiederholung: 10 bis 20 Sekunden halten, 3 Serien.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 8

### **Schulterstand mit angewinkelten Beinen**

Becken anheben, so dass eine gerade Linie zwischen Schulter, Hüfte und Knien entsteht. Gesäss fest anspannen. Dauer und Wiederholung: 10 Sekunden halten, 3 Serien.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 9

### Schulterstand mit Bein strecken

Gesäss anheben. Abwechselnd linkes und  
rechtes Bein strecken. Dauer und Wiederho-  
lung: 10 bis 20 Sekunden, 3 Serien.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 10

### Rückenlage Sit-ups

Beide Beine anwinkeln. Arme nach vorne strecken und Kopf einrollen. Rumpf anheben. Wiederholung: 10 bis 20 Mal.



## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 11

### **Bauchmuskulatur dehnen**

Hände neben Brustkorb abstützen und Oberkörper anheben. Bauchnabel fallen lassen. Position halten. Wiederholung: 10 bis 20 Sekunden, 3 Serien.





## LENDENWIRBELSÄULE ÜBUNG 12

### **Seitlicher Ellbogenstand rechts und links**

Abstützen auf Aussenseite des Fusses oder auf angewinkelte Knie. Position halten.

Wiederholung: 10 bis 20 Sekunden, 3 Serien.



## BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 1

### Mobilisation der Brustwirbelsäule

Vierfüßlerstand, flacher Rücken, Bauchmuskeln anspannen (Hohlkreuz vermeiden). Brustwirbelsäule leicht wölben. Dann einen Punkt zwischen den Schulterblättern nach unten ziehen. Die Schultern gegen unten und die Schulterblätter dem Oberkörper entlang nach hinten ziehen. Spannung für zwei bis drei Sekunden halten, dann entspannen und wiederholen.



## BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 2

### Liegestütze Plus

Liegestützposition mit Beinen, Rücken, Kopf- und Nacken auf einer Geraden. Aus dieser Position heraus den ganzen Körper mit den Händen ein paar Zentimeter hochstossen. Den Rücken immer gestreckt halten.

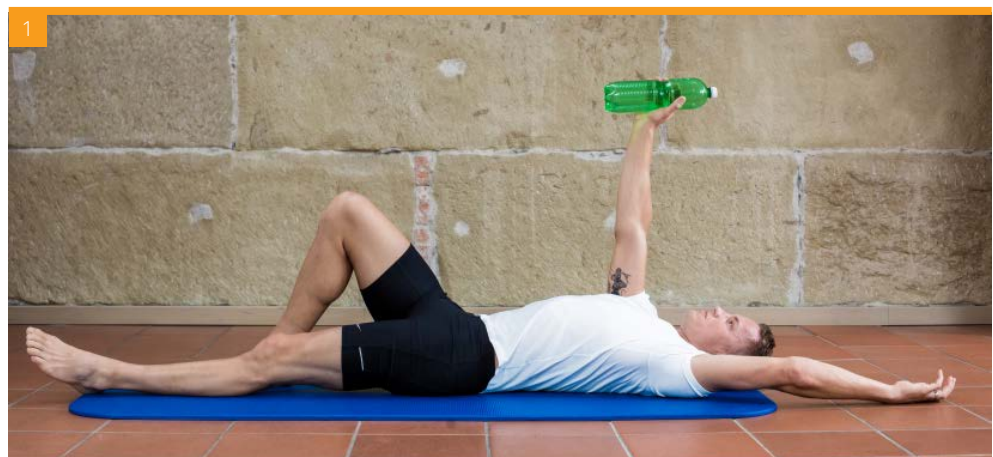
**Variante:** Statt auf Zehen auf Knien abstützen.



## BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 3

### Stabilisierung der Schulterblätter

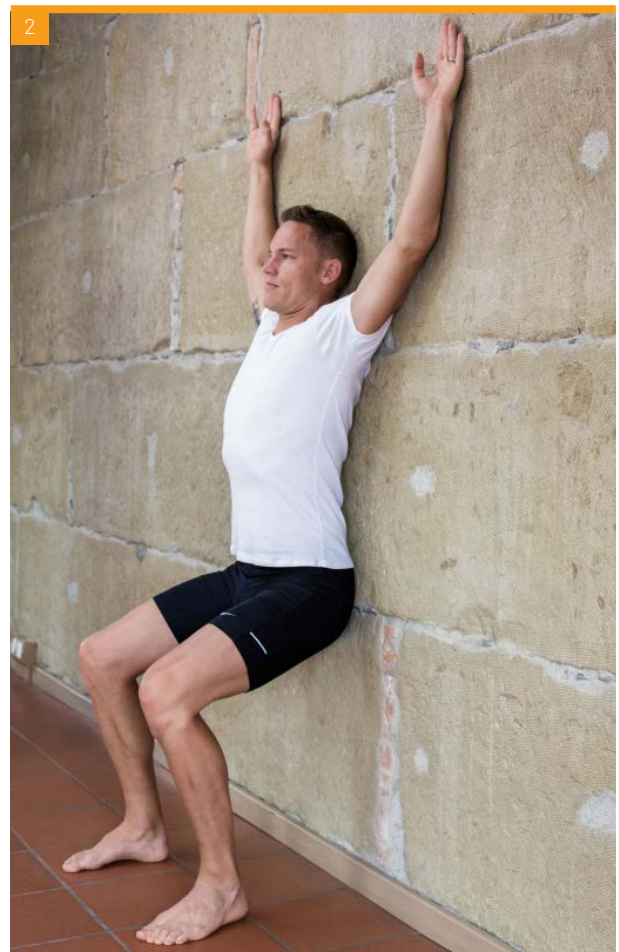
Rückenlage. Gewicht (2 bis 15 kg) in einer Hand mit Arm senkrecht über der Schulter, gleichseitiges Bein anwinkeln. Anderer Arm entspannt auf dem Boden über dem Kopf. Gewicht fest umfassen und Muskelkette von der Hand bis zum Schulterblatt spüren. Kopf anheben und auf die Seite rollen. Schulter und Becken bleiben auf einer Linie. Den Arm so halten, dass die Position zum Schulterblatt unverändert bleibt. Halten, so lange es geht.



## BRUSTWIRBELSÄULE ÜBUNG 4

### **Mobilisation Schulterblätter gegen Wand**

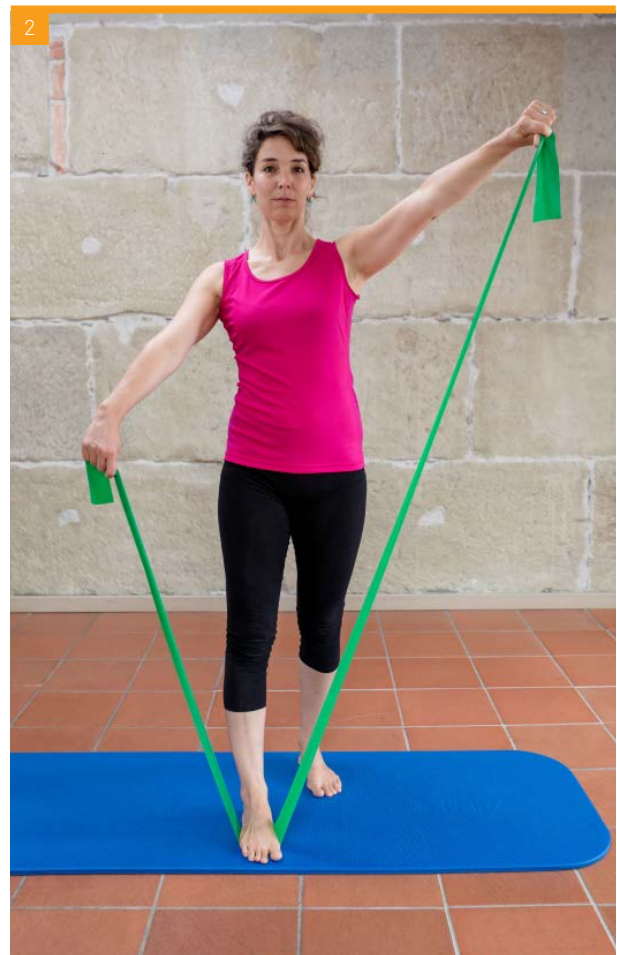
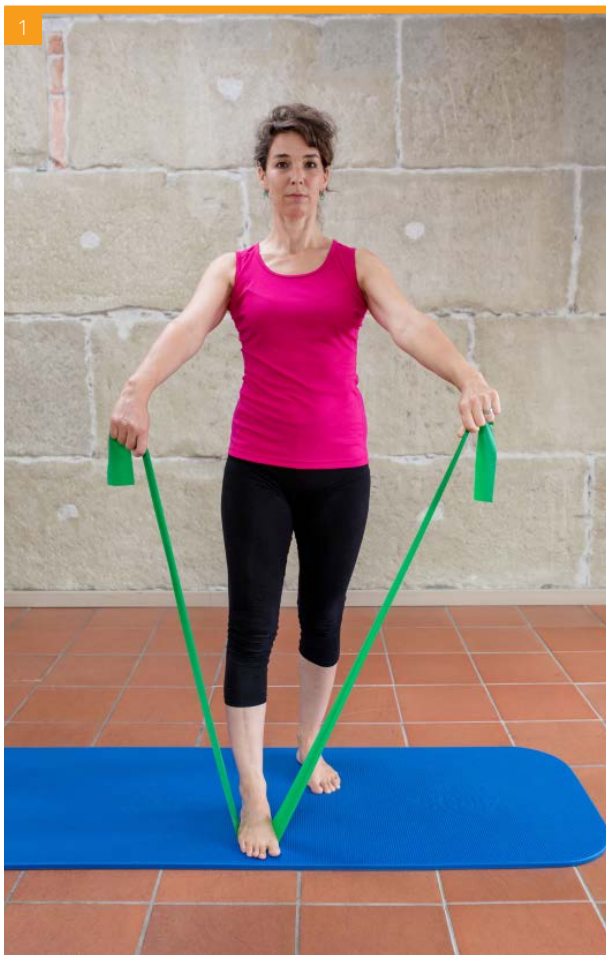
Startposition: Stehend mit dem Rücken zur Wand. Schultern an der Wand, Arme locker angewinkelt über dem Kopf an der Wand, Schulterblätter flach, Füße hüftbreit leicht von der Wand weg. Aus dieser Position die Knie so lange beugen bis die Arme gestreckt sind. Die Hände bleiben über dem Kopf. Dabei Rücken so flach wie möglich an der Wand halten. Nach oben gleiten. Mehrmals wiederholen.



## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 1

### Schulterblatt nach oben

Arme 45° nach vorne, mit Gewicht oder Theraband. Mit dem schwachen Arm beginnen. Das Gewicht oder Theraband so weit hochheben wie möglich ohne die Schulter anzuheben. Dauer und Wiederholung: 15 Sekunden halten, 3 bis 4 Serien.



## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 2

### Schulterblatt nach unten

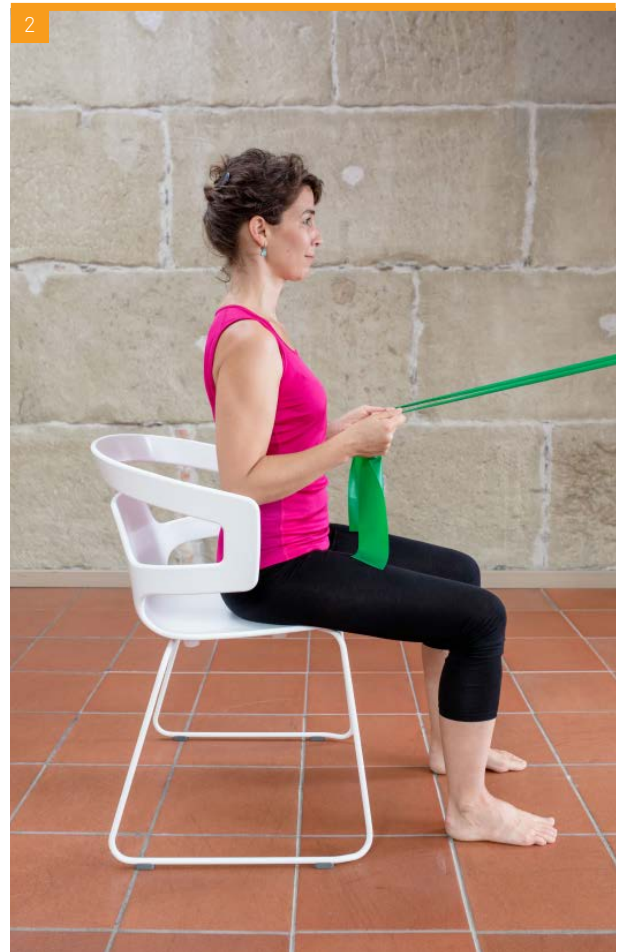
Sitzend, Körper mit gestreckten Armen von Sitzfläche empordrücken. Dauer und Wiederholung: 10 bis 15 Sekunden halten, 3 bis 4 Serien.



## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 3

### Schulterblatt rückwärts

Sitzposition, Arme nach vorn ausgestreckt, Rumpf angespannt, Hände fassen das Theraband. Ellbogen auf Schulterhöhe nach hinten ziehen, bis das Bewegungsende erreicht ist. Variation Ellbogen dem Körper entlang nach hinten ziehen. Dauer und Wiederholung: 10 bis 15 Sekunden halten, 3 bis 4 Serien.





## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 4

### **Mobilisation der Brustwirbelsäule**

Vierfüsslerstand, flacher Rücken, Bauchmuskeln anspannen (Hohlkreuz vermeiden). Brustwirbelsäule leicht wölben. Dann einen Punkt zwischen den Schulterblättern nach unten ziehen. Die Schultern gegen unten und die Schulterblätter dem Oberkörper entlang nach hinten ziehen. Spannung für zwei bis drei Sekunden halten, dann entspannen und 10 bis 15 Mal wiederholen.



## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 5

### Armheben vorwärts

Auf Theraband stehen und Arm nach vorne  
heben. Wiederholung: 10 bis 15 Mal.

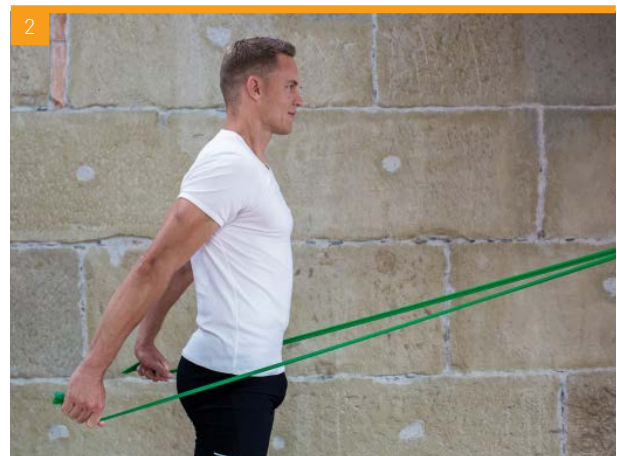
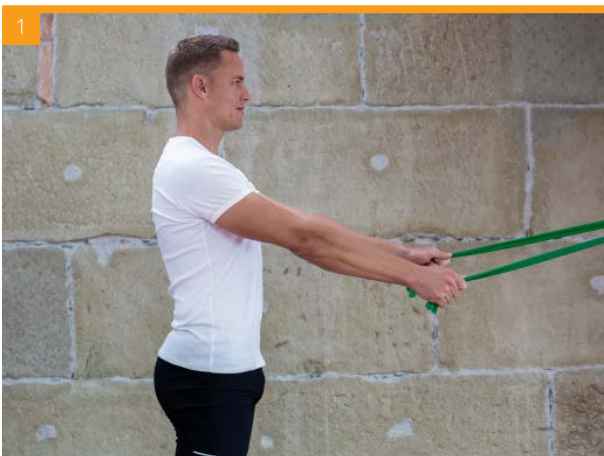


## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 6

### Armziehen rückwärts

Theraband horizontal an Türe befestigen. Zweibeinstand mit leicht gebeugten Knien, Arme nach vorn oben ausgestreckt, Hände umfassen Theraband, Wirbelsäule neutral und angespannter Rumpf. Ausgestreckte Arme nach unten Richtung Hüfte ziehen, bis sich die Hände auf Hüfthöhe befinden, dann wieder langsam hochbringen (Skistock nach hinten und unten stossen).

Wiederholung: 10 bis 15 Mal.



## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 7

### Schulter, Innenrotation

Theraband auf Ellbogenhöhe fixieren.  
Rechtwinklig gebeugten Arm mit Handrücken  
des anderen Arms unterstützen. Unterarm  
nach innen bewegen. Der Ellbogen muss am  
Körper bleiben.

Wiederholung: 20 bis 30 Mal.



## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 8

### Schulter, Aussenrotation

Theraband auf Ellbogenhöhe fixieren.  
Rechtwinklig gebeugten Arm mit Handrücken  
des anderen Arms unterstützen.  
Unterarm nach aussen bewegen.  
Der Ellbogen muss am Körper bleiben.  
Wiederholung: 20 bis 30 Mal.



## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 9

### Armkräftigung, Beugen

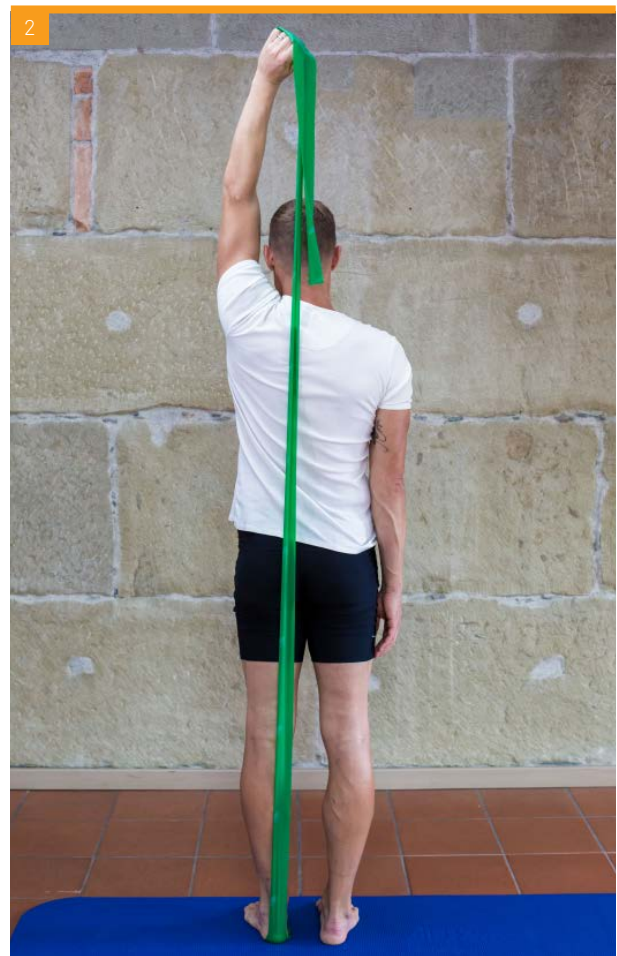
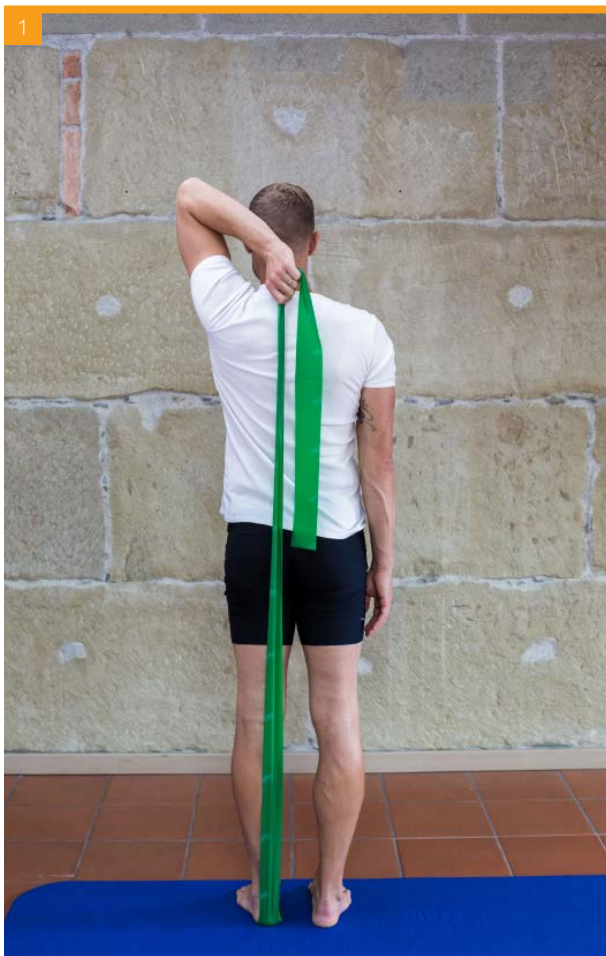
Sitzend, Arm nahe am Körper, Ellenbogen bleibt am Körper. Zuerst ohne Gewicht. Wenn normale Bewegung möglich ist, mit Gewicht (z. B. gefüllte PET-Flasche). Wiederholung: 20 bis 30 Mal.



## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 10

### Armkräftigung, Strecken

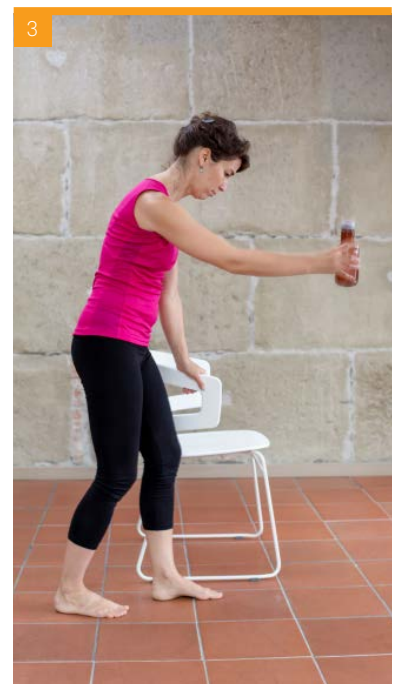
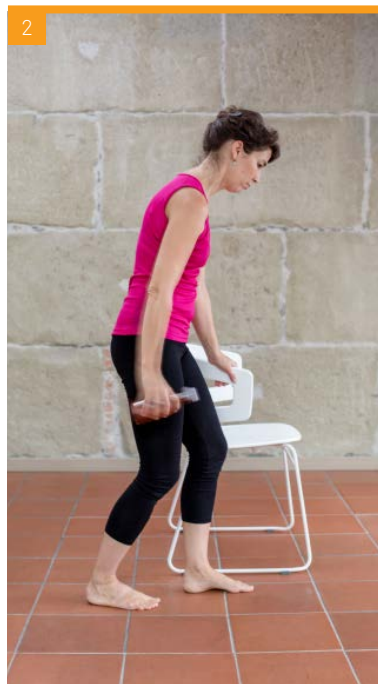
Ellbogen neben Ohr, Hand hinter Kopf nach unten, dann Theraband nach oben ziehen.  
Wiederholung: 20 bis 30 Mal.



## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 11

### Schultermobilisierung

Leicht vornübergebeugt den Arm hängen lassen (ein leichtes Gewicht in der Hand kann helfen). Dann Schultern in alle Richtungen pendeln lassen. Wiederholung: 20 bis 30 Mal.





## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 12



### **Brustmuskel dehnen**

Schrittstellung (Bein der zu dehnenden Seite ist vorne), Schulter befinden sich vor dem Becken, d.h. Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Ellbogen höher als Schultern. Rumpf von der zu dehnenden Seite wegdrehen, um die Dehnungsphase auszulösen.

Dauer und Wiederholung: 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal pro Seite wiederholen.

## SCHULTERGÜRTEL ÜBUNG 13



### **Ellbogen/hinteren Oberarm dehnen**

Schulter und Ellbogengelenk in maximaler Beugung, andere Hand fasst den Ellbogen. Hand zieht den Ellbogen leicht nach hinten zur Mitte. Dehnung kann durch eine Seitneigung des Rumpfes verstärkt werden. Kopf bleibt in neutraler Position.

Dauer und Wiederholung: 30 Sekunden halten, 2 bis 3 Mal pro Seite.

## HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 1

### Abduktoren

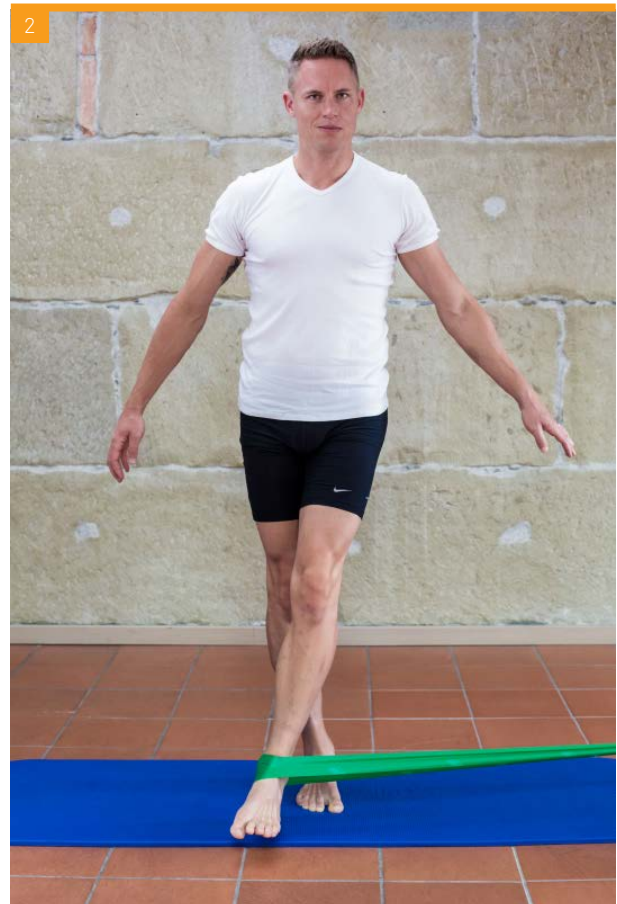
Theraband am Fussgelenk befestigen.  
Gestrecktes Bein langsam seitlich wegziehen  
und zurückführen. Oberkörper bleibt stabil.  
Nach Bedarf an Stuhllehne oder Wand abstüt-  
zen. Wiederholung: 10–15 Mal, 2–3 Serien  
je Seite.



## HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 2

### Adduktoren

Theraband am Fussgelenk befestigen.  
Gestrecktes Bein langsam von der Seite in die  
Mitte ziehen und zurückführen. Oberkörper  
bleibt stabil, nach Bedarf an Stuhllehne oder  
Wand abstützen. Wiederholung: 10–15 Mal,  
2–3 Serien je Seite.



## HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 3

### **Vordere Hüftmuskulatur dehnen**

Grosser Ausfallschritt machen. Hüfte nach vorne und leicht abwärts dehnen.

**Variante:** Knie auf Boden stellen und Oberkörper aufrichten. Dauer: 10–30 Sekunden halten.



## HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 4

### **Rumpf und Rückenstrecker kräftigen**

Im Vierfüsslerstand je ein Arm und ein Bein über das Kreuz anheben. Bauchnabel einziehen, Kopf gerade halten. Becken bleibt stabil. Wiederholung: 10 Mal je Seite.



## HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 5

### Gesäss kräftigen

Im Vierfüßlerstand, auf Ellbogen stützend, ein Bein angewinkelt nach oben stossen. Bauchnabel einziehen und den Kopf gerade halten. Wiederholung: 10 Mal je Seite, 2–3 Serien.



## HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 6

### Hintere Beinmuskulatur kräftigen

Im Vierfüsslerstand Theraband an Fuss und z. B. an Bett befestigen. Bein langsam anziehen und zurückführen. Bauchnabel einziehen, Hohlkreuz vermeiden.  
Wiederholung: 10–15 Mal je Seite, 2–3 Serien.





## HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 7

### **Gesässmuskulatur dehnen**

Sitzend ein Bein ausstrecken und das andere darüber legen. Oberkörper auf die Gegenseite drehen. Überkreuztes Bein mit Arm dehnen. Dauer: 10–30 Sekunden je Seite halten.

**Variante:** Stehend in Hocke gehen, Fussgelenk auf Knie legen und noch mehr in die Hocke gehen.

Dauer: 10–30 Sekunden je Seite halten.



---

## KÖRPERHALTUNG ÜBUNG 1

### Übung im Sitzen

Füsse flach auf den Boden, evtl. mit Fussstütze. Knie 90° gebeugt, Hüfte in 90° Winkel oder mehr, damit die Hüftbeuger nicht gekürzt sind.

Gewicht auf den Sitzbeinhöckern. Nach hinten und vorne schaukeln, bis die richtige Stellung gefunden ist (krummer Rücken oder Zusammensacken des Körpers verhindern).

Wenn Sie gegen eine Stuhllehne gestützt sitzen, sollte die Hand zwischen Stuhl und unterem Rücken Platz haben.

Atmen Sie in den Bauch (Zwerchfell) und nicht nur mit dem Brustkasten. So aktivieren Sie die tiefliegende Muskulatur, die zur Stabilisierung der Wirbelsäule beiträgt.

Heben Sie die Schultern und entspannen Sie diese wieder. Nehmen Sie die neutrale Position wahr. Halten Sie die Schulterblätter unten. Stellen Sie sich vom Schultergürtel zu den Hüften eine senkrechte Gerade vor.

Ihre Ohren sollten direkt über Ihren Schultern liegen. Halten Sie Ihren Kopf so, dass er nicht vor Ihrer Wirbelsäule positioniert ist. Diese Kopfstellung ist vor dem Computer oder beim Lesen nur möglich, wenn Sie den Stuhl nach vorne neigen oder ein Keilkissen benutzen.

Das Wichtigste ist und bleibt aber die Bewegung. Stehen Sie auf und bewegen Sie sich so oft sie können! So verhindern Sie statische Belastung auf Ihre Muskeln und regen zugleich Ihren Kreislauf an.

## KÖRPERHALTUNG ÜBUNG 2

### Übung im Stehen

Achten Sie auf die verschiedenen Körperhaltungen um Sie herum und staunen Sie. Dann richten Sie sich auf und versuchen einige Zentimeter grösser zu sein. Stellen Sie sich dabei eine Schnur vor, die an Ihrem Hinterkopf befestigt ist und an der gezogen wird.

Ziehen Sie Ihren Bauch gegen die Wirbelsäule. Ihre Ohren, Schultern, Hüfte, Knie und Knöchel sollten auf einer Geraden sein. Ziehen Sie das Kinn ein – die Nase sollte nicht nach oben gerichtet sein.

Die Knie sind leicht gebeugt. Das verhindert einen krummen Rücken. Die Knie sind entspannt.

Das Körpergewicht sollte gleichmässig zwischen den Füessen verteilt sein. Stellen Sie sich ein Dreieck vor, das unterhalb der grossen Zehen, unterhalb zur kleinen Zehe und zur Ferse führt.



---

## KÖRPERHALTUNG ÜBUNG 3

### Übung beim Gehen

Eine korrekte Körperhaltung beim Gehen führt zu einer wirksameren und leichteren Atmung und hält die Wirbelsäule gesund.

Stehen Sie aufgerichtet, nicht nach hinten oder vorne gelehnt. Stellen Sie sich eine Gerade von Ihren Ohren zu Ihren Schultern und Ihrer Hüfte vor.

Schwingen Sie ihre Arme. So halten Sie ihr Gleichgewicht besser und verbrennen zudem noch 5–10% Kalorien zusätzlich, weil Sie die Arme aktiv bewegen. Arm und Fuss kommen übers Kreuz zusammen nach vorne. Sonst sieht es aus, wie bei einem Kamel und wir verlieren unser Gleichgewicht. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt und die Hände reichen nicht höher als bis zum Brustbein. Die Ellbogen liegen am Oberkörper an.

Gehen ist eine abrollende Bewegung. Berühren Sie den Boden zuerst mit der Ferse, dann rollen Sie den ganzen Fuss bis zur kleinen Zehe und stossen dann mit der grossen Zehe ab. Nehmen Sie nicht zu grosse Schritte – es bringt nichts und schadet der Gesundheit. Der Abstand vom vorderen Bein zum Körper sollte kleiner sein als zum Hinteren. Ihr vorderes Bein hat nämlich keine Kraft; das hintere ist für die Vorwärtsbewegung verantwortlich.

Gehen Sie wie, wenn Sie ein Buch auf dem Kopf balancieren und stellen Sie sich eine Schnur vor, die an Ihrem Kopf befestigt ist und nach oben gezogen wird.

### Und noch dies:

Damit Sie nicht vergessen, Ihrer Körperhaltung mehr Beachtung zu schenken, merken Sie sich einen bestimmten Gegenstand oder eine Farbe. Jedesmal, wenn Sie an diesen Gegenstand oder an diese Farbe denken, überprüfen Sie Ihre Haltung.

Es ist normal, dass Sie Muskelkater oder Muskelschmerzen kriegen, wenn sie Ihre Haltung verändern. Denn es ist eine neue Herausforderung für Ihre Muskeln.

## MIKROPAUSEN ÜBUNG 1

### **Schultern rückwärts drehen**

Setzen Sie sich entspannt hin und strecken Sie den Rücken. Legen Sie hinter der Rückenlehne die Finger ineinander. Drücken Sie die Ellbogen sanft gegeneinander, und strecken Sie gleichzeitig die Arme. Halten Sie die Position und atmen Sie ruhig durch. Lösen Sie die Hände und schütteln Sie die Arme aus.



## MIKROPAUSEN ÜBUNG 2

### **Fokussieren mit den Augen**

Setzen Sie sich entspannt hin und schauen Sie hinter Ihrem Bildschirm auf den entferntesten Punkt, den Sie sehen können. Fixieren Sie den Punkt. Schauen Sie nun auf den Bildschirmrand. Fixieren Sie wieder den Punkt hinten. Und schauen Sie wieder auf den Bildschirmrand. Schliessen Sie kurz die Augen... und öffnen Sie sie wieder.



## MIKROPAUSEN ÜBUNG 3

### In die Dunkelheit schauen

Setzen Sie sich entspannt hin und bedecken Sie mit den Handflächen die Augen. Behalten Sie die Augen offen und schauen Sie in die Dunkelheit Ihrer Handflächen. Entspannen Sie die Schultern und atmen Sie ruhig durch den Mund. Schliessen Sie die Augen. Nehmen Sie die Hände weg, und öffnen Sie die Augen wieder.



## MIKROPAUSEN ÜBUNG 4

### Finger strecken

Setzen Sie sich entspannt hin und strecken Sie die Arme gerade vor sich hin. Strecken Sie nun die Finger und spreizen Sie sie, so dass Sie eine leichte Spannung in den Händen verspüren. Atmen Sie ruhig durch. Lösen Sie die Spannung in den Händen, und strecken Sie die Finger nochmals richtig durch. Schütteln Sie die Arme und die Hände aus.





## MIKROPAUSEN ÜBUNG 5

### Augen bewegen

Setzen Sie sich entspannt hin und schauen Sie auf Ihrem Bildschirm an die linke obere Ecke. Folgen Sie mit den Augen dem Bildschirmrand langsam bis zur rechten Ecke. Fahren Sie mit dem Blick nach unten bis zur unteren, rechten Ecke. Verfolgen Sie den Bildschirmrand weiter nach links. Und dann nach oben, zurück zum Anfang. Schliessen Sie kurz die Augen und atmen Sie tief durch.



## MIKROPAUSEN ÜBUNG 6

### Halsmuskeln dehnen

Setzen Sie sich entspannt hin. Neigen Sie den Kopf langsam zur Seite und dehnen Sie dabei die Halsmuskeln. Atmen Sie ruhig durch. Neigen Sie den Kopf zur anderen Seite und dehnen Sie wieder die seitlichen Halsmuskeln. Atmen ganz ruhig. Bringen Sie den Kopf in die Mitte und lockern Sie die Schultern.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 1

### Fussmassage

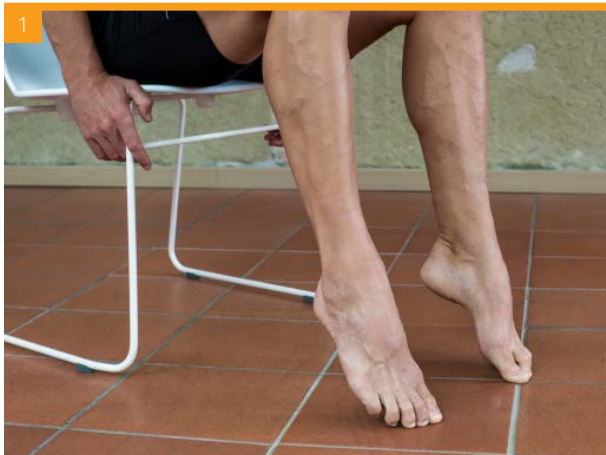
Massieren der Fusssohlen, insbesondere intensives Kneten des Quer- und Längsgewölbes. Dauer: 1 Minute.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 2

### **Gleichzeitiger Fersen- und Zehenstand**

Mit beiden Füßen gleichzeitig vom Zehenstand in den Fersenstand. Wiederholung: 10 Mal.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 3

### **Wechselseitiger Fersen- und Zehenstand**

Ein Fuss im Fersenstand, der andere Fuss im Zehenstand. Synchroner Wechsel der Fussstellung. Wiederholung: 10 Mal.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 4

### **Fussinnen- und Fussaussenkanten anheben**

Abwechselnd Fussinnen- und Fussaussenkanten heben. Knie bewegen sich dabei möglichst wenig. Wiederholung: pro Fuss 10 Mal.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 5

### **Tunnelübung**

Zehen krümmen und in Richtung Fersen ziehen, so dass der Mittelfuss einen Tunnel bildet.

Zehen wieder strecken. Wiederholung: pro Fuss 10 Mal.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 6

### **Raupengang**

Mit Füßen nach vorne «krabbeln», indem Sie die Füße krümmen. Dann wieder entspannen. Wiederholung: 5 Mal nach vorne und zurück.





## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 7

### **Längsgewölbe hochziehen**

Die Innenkante beider Füße hochziehen.  
Dabei bleiben die Zehenaussenkante und der  
Fersenbereich auf dem Boden.

Wiederholung: 10 Mal.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 8

### **Zehen krümmen und spreizen**

Die Zehen beider Füße abwechselungsweise krümmen und spreizen. Die Fusssohlen bleiben auf dem Boden. Wiederholung: 10 Mal.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 9

### **Fersen auseinanderschieben**

Füße und Knie sind eng zusammen.  
Beide Fersen langsam nach aussen bewegen,  
wobei Fussspitzen und Knie zusammen  
bleiben. Wiederholung: 10 Mal.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 10

### **Fussspitzen auseinander schieben**

Fersen sind eng zusammen. Beide Fussspitzen langsam nach aussen bewegen, wobei Fersen zusammen bleiben. Wiederholung: 10 Mal.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 11

### **Fussrückendehnung**

Sitzend ein Bein mit gestrecktem Fuss nach hinten neben den Stuhl schieben. Fussrücken kräftig nach unten drücken.

Dauer: je 30 Sekunden.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 12

### **Fusssohlendehnung**

Sitzend ein Bein mit angezogenem Fuss nach hinten neben den Stuhl schieben. Fusssohle kräftig nach unten drücken.

Dauer: je 30 Sekunden.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 13

### Wadendehnung 1

Hände an Wand stützen, ein Bein nach hinten strecken. Bei gestrecktem Bein Ferse langsam nach unten drücken. Dauer: je 30 Sekunden.



## FÜSSE UND FUSSGELENK ÜBUNG 14

### Wadendehnung 2

Hände an Wand stützen, Beine in angenehmer Schrittstellung. Das vordere Bein im Kniegelenk stärker beugen, die Ferse behält Bodenkontakt. Dauer: je 30 Sekunden.





## KIEFERGELENK ÜBUNG 1

### **Beweglichkeit**

Mund langsam öffnen und schliessen. Die Zunge ruht dabei am Gaumen. Den Zeigefinger der einen Hand auf dem Kinn und den Zeigefinger der andern Hand auf dem Kiefergelenk positionieren. Übung vor einem Spiegel machen und kontrollieren, dass der Unterkiefer seitlich nicht ausweicht.



## KIEFERGELENK ÜBUNG 2

### **Kontrollierte Seitwärtsbewegung**

Unterkiefer langsam von Neutralposition nach rechts (bzw. nach links) bewegen bis zum Punkt, an dem der untere Eckzahn auf den oberen Eckzahn trifft.

Wiederholung: 10–15 Mal.



## KIEFERGELENK ÜBUNG 3

### **Schubladenbewegung**

Unterkiefer langsam und kontrolliert, wie eine Schublade nach vorne und hinten bewegen.

Wiederholung: 5–6 Mal.



## KIEFERGELENK ÜBUNG 4

### **Stretching**

Mund öffnen und mit Daumen und Zeigefinger Ober- und Unterkiefer leicht auseinanderdrücken. Dauer und Wiederholung: Dehnposition während 6 Sekunden halten und Übung 5–6 Mal durchführen.



## KIEFERGELENK ÜBUNG 5

### Kräftigung

Mund leicht öffnen. Beide Zeigefinger vorne auf der unteren Zahnreihe positionieren und mit beiden Daumen von unten den Unterkiefer stützen. Unterkiefer in alle Richtungen (links, rechts, oben, unten) bewegen und bei allen Bewegungsrichtungen mit den Händen leicht entgegen halten.



## KIEFERGELENK ÜBUNG 6

### **Seitwärtsbewegung gegen Widerstand**

Unterkiefer seitwärts nach links und rechts drücken, bis Eckzähne des Ober- und Unterkiefers übereinander liegen. Mit dem Daumen jeweils leicht entgegen halten. Wiederholung: 5–6 Mal auf beiden Seiten.



## KIEFERGELENK ÜBUNG 7

### **Kontrollierte Kieferöffnung**

Sitzend, Stirn auf dem Unterarm auf der Tischkante ruhend. Mund langsam und kontrolliert ca. 1 cm weit öffnen und langsam schliessen. Zunge ruht gegen Gaumen und die oberen Schneidezähne.

Wiederholung: 5–6 Mal.



## KIEFERGELENK ÜBUNG 8

### **Kieferöffnung gegen Widerstand**

Daumen links und rechts unter dem Unterkiefer platzieren. Zeige- und Mittelfinger über den Kaumuskeln positionieren. Nun Mund langsam ca. 1 cm gegen einen leichten Widerstand öffnen und schliessen. Wiederholung: 5–6 Mal.





## KNIE ÜBUNG 1

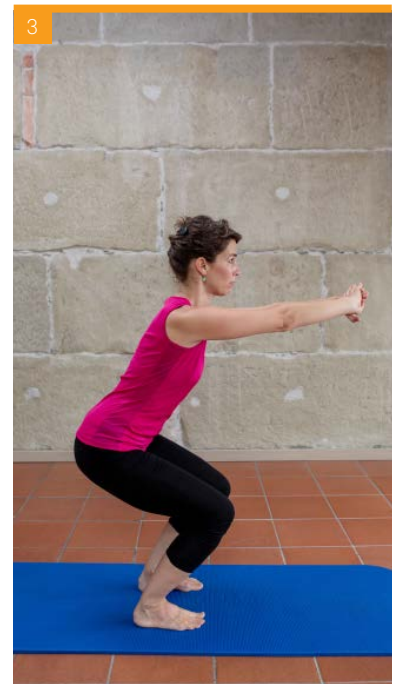
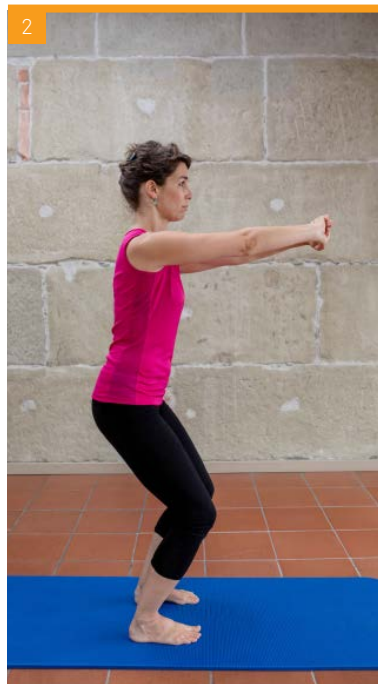
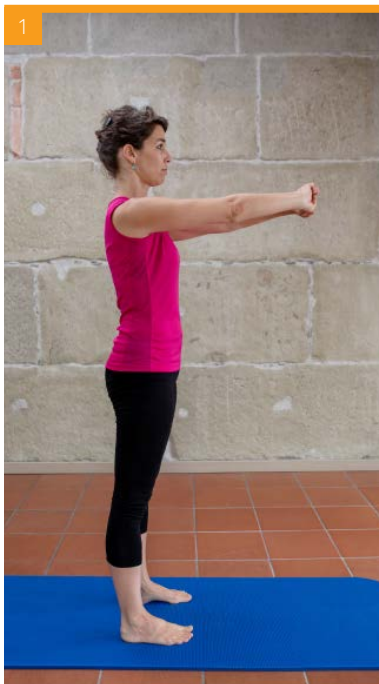
### **Kniebeuge**

Kräftigung des Gesässes und der vorderen Oberschenkelmuskulatur. Knie sind stets mit den Zehen auf einer Linie. Knie immer über dem Sprunggelenk halten. Das Fussgelenk soll seine normale Rundung behalten.

Anfänger: beugen soweit es geht.

Fortgeschrittene: beugen bis 90°. Bei Gleichgewichtsproblemen: über einem Stuhl beugen.

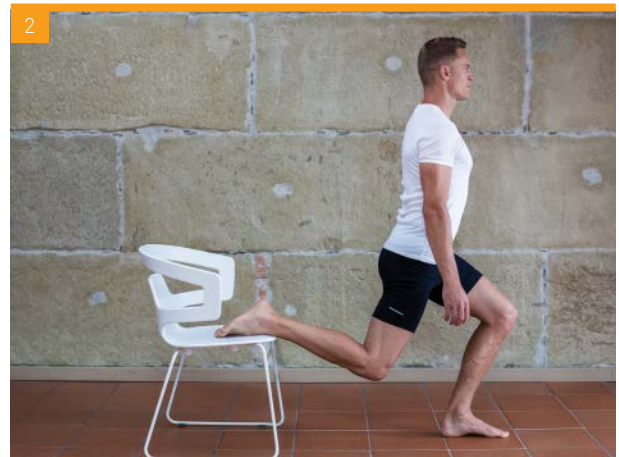
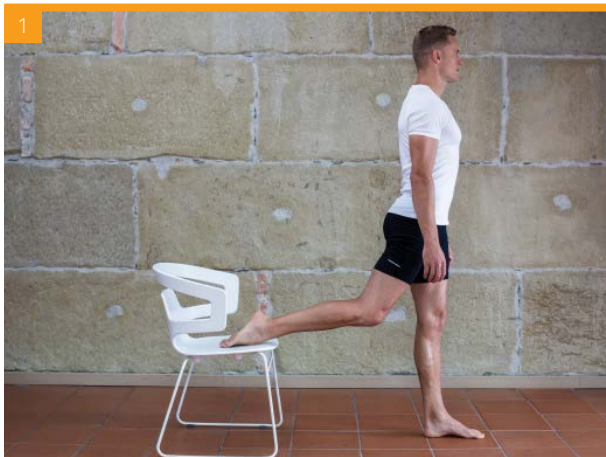
Wiederholung: 10 Mal.



## KNIE ÜBUNG 2

### **Einbeinige, gestützte Kniebeuge**

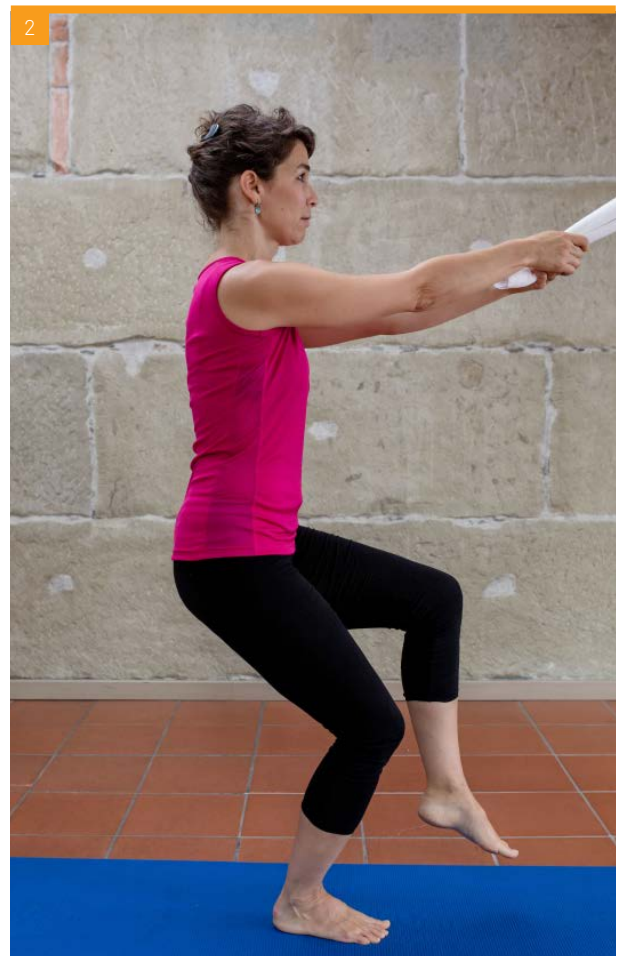
Standbein gerade hinstellen, Knie über Fussgelenk, Hüfte über Knie ausrichten. Der Oberkörper soll zentriert und aufrecht sein. Soweit nach unten und leicht rückwärts beugen, wie es geht (bis 90°).  
Wiederholung: 10 Mal.



## KNIE ÜBUNG 3

### Einbeinige Kniebeuge, mit oder ohne Halt

Der Bewegungsablauf, wie bei den andern Kniebeugen. Diese Übung ist für Fortgeschrittene und Sportler.



# ACHTSAMKEIT (MINDFULNESS)

## ÜBUNG 1

Viele unserer täglichen Tätigkeiten sind automatisiert. Alte Denkgewohnheiten schaden uns oft mehr, als sie nützen und sie können nicht selten unangepasste Reaktionen und Emotionen auslösen. Das Training der Achtsamkeit ist eine von Jon Kabat-Zinn entwickelte Methode, die es unserem Hirn ermöglicht, bewusster und aufmerksamer mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen.

So können wir auch in schwierigen Situationen bewusst die Wahl treffen, wie wir reagieren wollen, statt in alte Muster zu fallen. Wir bleiben in der Gegenwart – im Hier und Jetzt. Tägliche Stresssituationen entstehen meist, weil wir uns Sorgen machen bezüglich unserer Zukunft oder weil wir unsere Vergangenheit analysieren. Wir nehmen den gegenwärtigen Moment kaum mehr wahr.

Ja, Sie müssen üben. Es genügt nicht, ein Buch darüber zu lesen und die Theorie zu verstehen, um es dann zu beherrschen. Sie sollten täglich einige Minuten aufwenden. Sie werden sehen, Ihr Hirn kann Grossartiges vollbringen, wenn Sie es richtig einsetzen. Wir zeigen Ihnen wie es geht.

### Das Grundprinzip der Achtsamkeit

1. Versetzen Sie sich in eine geistige Haltung, in der Sie Ihre Gefühle und Emotionen nicht be- und verurteilen. Beobachten Sie nur.
2. Geduld. Lassen Sie den Dingen ihre Zeit.
3. Neugierde des Anfängers: Versuchen Sie die Dinge zum ersten Mal zu sehen.
4. Vertrauen Sie in sich und Ihrer Intuition, auch wenn Sie immer wieder Fehler machen.
5. Legen Sie Ihren Eifer ab. Betrachten Sie die Dinge umsichtig und nehmen Sie sie an, wie sie sind. Sie erreichen Ihr Ziel mit Geduld und Übung.

6. Verschwenden Sie Ihre Energie nicht damit, Dinge ändern zu wollen, die nicht zu ändern sind. Sehen Sie die Dinge, wie sie sind. Sie müssen sie nicht mögen oder dabei gegen Ihre Prinzipien verstossen.

7. Lassen Sie los und beobachten Sie einfach mal. So, wie sie jeden Abend einschlafen und loslassen.

### Bodyscan

Absicht ist es, uns der verschiedenen Körperregionen bewusst zu werden und zu erfahren, wie sich jede Region anfühlt. Führen Sie die Übung durch und versuchen Sie nichts zu verändern, nehmen Sie einfach wahr.

Legen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich z. B. auf Ihre kleine linke Zehe. Danach bewegen Sie Ihre Gedanken langsam und fliessend durch den ganzen Körper.

Der Bodyscan übt Ihren Geist in der Fähigkeit, das Bewusstsein vom Kleinen zum Grossen zu lenken. Beginnen Sie mit 10 Minuten. Sollten Sie weniger Zeit haben, machen Sie die Übung lieber 5 Minuten täglich als überhaupt nicht!



## ACHTSAMKEIT (MINDFULNESS) ÜBUNG 2

Sitzen Sie bequem und aufgerichtet, so dass sie wach und präsent sind.

Kehren Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Werden Sie sich der verschiedenen Körperregionen bewusst, die den Boden, den Stuhl und Ihren Schoss berühren.

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit aus. Nehmen Sie Ihren ganzen Körper wahr.

Atmen Sie bewusst. Fühlen Sie Ihren ganz Körper beim Atmen – wie eine grosse Lunge – ausdehnend und zusammenziehend.

Wenn sich Gefühle oder Emotionen zeigen, versuchen Sie herauszufinden, von wo sie kommen. Seien Sie offen für das, was sich zeigt. Nehmen Sie Ihre Gefühle und Emotionen so an, wie sie sind.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Seien Sie dabei liebevoll und neugierig. Wo fühlen Sie etwas? Wie tönt es? Ist die Temperatur beim Einatmen und Ausatmen dieselbe? Ruhig oder ungleichmässig? Wie lange dauert das Ein- und Ausatmen? Folgen Sie der Luft von Ihrer Nasenöffnung, in Ihren Mund, Hals, Brust und den unteren Teil der Lungen, wenn Ihr Bauch sich ausdehnt. Halten Sie diese wellenartige, fliessende Aufmerksamkeit.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit nachlässt und sich verliert, beobachten Sie, wohin sie geht und verlagern Sie sie sanft wieder auf die Atmung. Es spielt keine Rolle, wie oft die Aufmerksamkeit sich verliert. Versuchen Sie eine verständnisvolle Haltung einzunehmen und akzeptieren Sie, dass Ihr Geist immer wieder wegdriftet. Richten Sie Ihr Bewusstsein in diesem Moment auf Ihre Atmung.

Sollten Sie in Ihrem Körper Schmerz spüren, dann erforschen Sie das Gefühl. Ist es Hitze, Kälte, klopfend, etc.?

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung. Nehmen Sie einige lange, tiefe Atemzüge. Öffnen Sie langsam Ihre Augen und kehren Sie zu Ihren täglichen Aktivitäten zurück.

Ihr Atem steht Ihnen immer zur Verfügung. Sie können diese Übung also immer und überall durchführen. Beobachten Sie nur und analysieren sie nicht.

Führen Sie die Übung 15 Minuten lang durch. Wenn es einfacher wird, verlängern Sie das Training auf 30 Minuten.

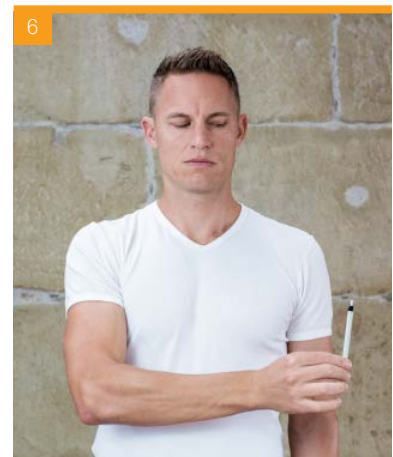
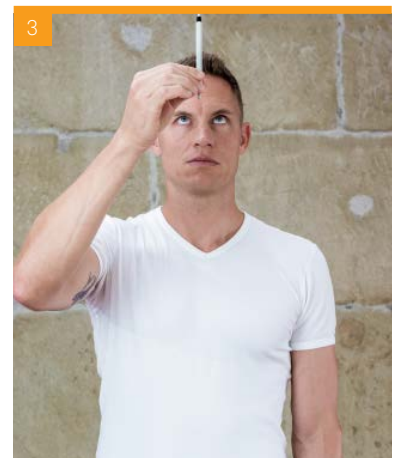
Sollten Sie keine Zeit finden, sich hinzusetzen und die Übung zu machen, dann wählen Sie aus verschiedenen täglichen Tätigkeiten eine oder zwei aus, die Sie mit Achtsamkeit und Präsenz ausüben. Zum Beispiel: Hände waschen, Zähne putzen, frühstücken, Auto fahren, sich mit einem Freund unterhalten, kochen, joggen, im Zug sitzen, etc.



## SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 1

### Augenbewegungen, gleichmässige Folgebewegungen

Halten Sie ein Zielobjekt und richten Sie die Augen darauf. Bewegen Sie das Objekt nun nach rechts, links, oben, unten und diagonal, ohne den Kopf zu bewegen.



### Übungen Augen

Das Zielobjekt muss scharf gesehen werden, nicht verschwommen und sollte nicht bewegt werden, während sich der Kopf bewegt.

Die Schnelligkeit der Bewegungen soll erhöht werden, solange das Zielobjekt scharf gesehen wird.

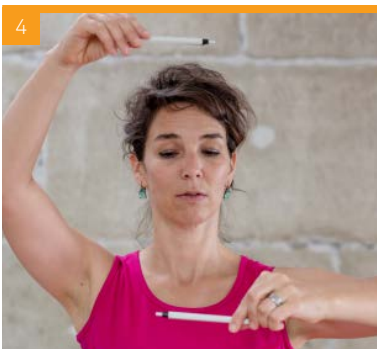
Wenn Sie Brillenträger sind, tragen Sie Ihre Brille während der Übungen.

Diese Übungen können Schwindelgefühle und Übelkeit auslösen. Arbeiten Sie trotzdem weiter. Wenn es Ihnen zu schwindlig wird, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit der Bewegungen. Legen Sie zwischen den Übungen eine Pause ein.

## SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 2

### Augenbewegungen, ruckartige Folgebewegungen

Halten sie zwei Zielobjekte ohne sie zu bewegen einige Zentimeter voneinander entfernt rechts-links, oben-unten und diagonal. Bewegen Sie die Augen ruckartig von einem Objekt zum andern ohne den Kopf zu bewegen.



### Übungen Augen

Das Zielobjekt muss scharf gesehen werden, nicht verschwommen, und sollte nicht bewegt werden während sich der Kopf bewegt.

Die Schnelligkeit der Bewegungen soll erhöht werden, solange das Zielobjekt scharf gesehen wird.

Wenn Sie Brillenträger sind, dann tragen Sie Ihre Brille während der Übungen.

Diese Übungen können Schwindelgefühle und Übelkeit auslösen. Arbeiten Sie trotzdem weiter. Wenn es Ihnen zu schwindlig wird, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit der Bewegungen. Legen Sie zwischen den Übungen eine Pause ein.

## SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 3

### Stabilisierung des Blickfelds

Sitzend. Richten Sie Ihre Augen auf ein Objekt, das Sie in der Hand halten oder an der Wand befestigen. Bewegen Sie Ihren Kopf nach rechts und links. Führen Sie danach die Bewegungen von oben nach unten durch.



### Übungen Kopf

Das Zielobjekt muss scharf gesehen werden, nicht verschwommen, und soll nicht bewegt werden während sich der Kopf bewegt.

Machen Sie keine grossen Kopfbewegungen (45° nach links und rechts von der Mittellinie).

Die Schnelligkeit der Bewegungen soll erhöht werden, solange das Zielobjekt scharf gesehen wird.

Wenn Sie Brillenträger sind, dann tragen Sie Ihre Brille während der Übungen.

Diese Übungen können Schwindelgefühle und Übelkeit auslösen. Arbeiten Sie trotzdem weiter. Wenn es Ihnen zu schwindlig wird, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit der Bewegungen. Legen sie zwischen den Übungen eine Pause ein.

Die Übungen verlangen eine hohe Konzentration. Stellen Sie sicher, dass sie nicht abgelenkt werden.

Zu Ihrer Sicherheit sollten die Übungen im Stehen, neben einer Wand oder einer andern Person ausgeführt werden.



## SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 4

### Stabilisierung des Blickfelds

Stehend, Füße auseinander. Richten Sie Ihre Augen auf ein Objekt, das Sie in der Hand halten oder an der Wand befestigen. Bewegen Sie Ihren Kopf nach rechts und links. Führen Sie danach die Bewegungen von oben nach unten durch.



### Übungen Kopf

Das Zielobjekt muss scharf gesehen werden, nicht verschwommen, und soll nicht bewegt werden während sich der Kopf bewegt.

Machen Sie keine grossen Kopfbewegungen (45° nach links und rechts von der Mittellinie).

Die Schnelligkeit der Bewegungen soll erhöht werden, solange das Zielobjekt scharf gesehen wird.

Wenn Sie Brillenträger sind, dann tragen Sie Ihre Brille während der Übungen.

Diese Übungen können Schwindelgefühle und Übelkeit auslösen. Arbeiten Sie trotzdem weiter. Wenn es Ihnen zu schwindlig wird, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit der Bewegungen. Legen sie zwischen den Übungen eine Pause ein.

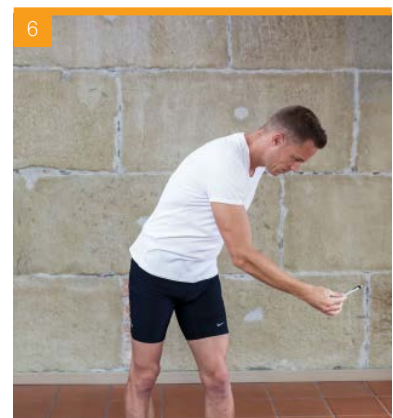
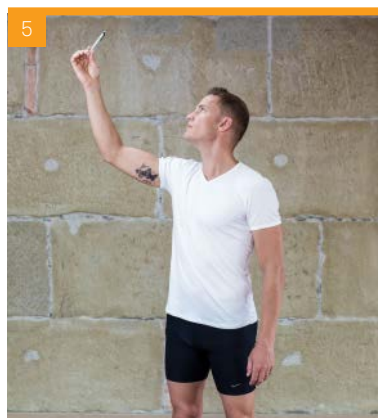
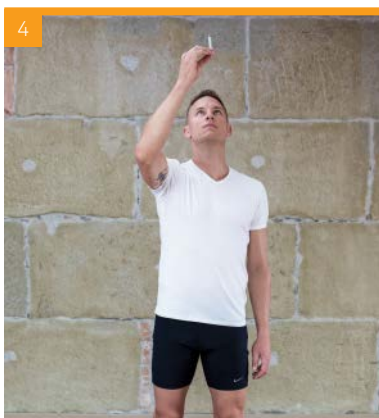
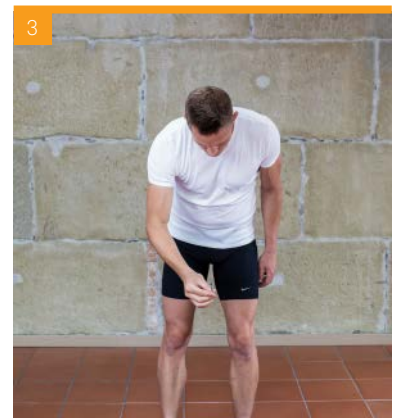
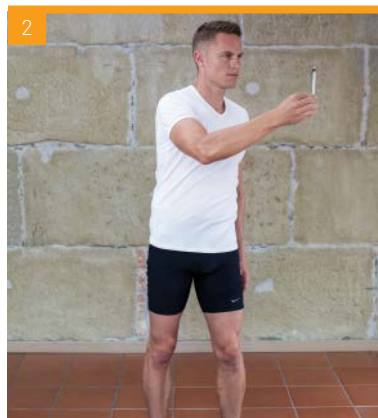
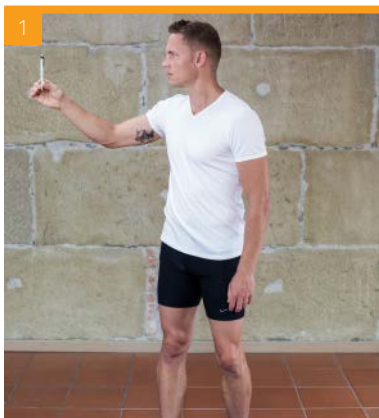
Die Übungen verlangen eine hohe Konzentration. Stellen Sie sicher, dass sie nicht abgelenkt werden.

Zu Ihrer Sicherheit sollten die Übungen im Stehen, neben einer Wand oder einer andern Person ausgeführt werden.

## SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 5

### Folgebewegung mit Körper

Kopf und Augen bewegen sich in die gleiche Richtung. Halten Sie ein Zielobjekt und richten Sie die Augen darauf. Bewegen Sie das Objekt, den Kopf und die Augen langsam in dieselbe Richtung, nach oben/unten, links/rechts und diagonal.



### Übungen Kopf

Das Zielobjekt muss scharf gesehen werden, nicht verschwommen, und soll nicht bewegt werden während sich der Kopf bewegt.

Machen Sie keine grossen Kopfbewegungen (45° nach links und rechts von der Mittellinie).

Die Schnelligkeit der Bewegungen soll erhöht werden, solange das Zielobjekt scharf gesehen wird.

Wenn Sie Brillenträger sind, dann tragen Sie Ihre Brille während der Übungen.

Diese Übungen können Schwindelgefühle und Übelkeit auslösen. Arbeiten Sie trotzdem weiter. Wenn es Ihnen zu schwindlig wird, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit der Bewegungen. Legen sie zwischen den Übungen eine Pause ein.

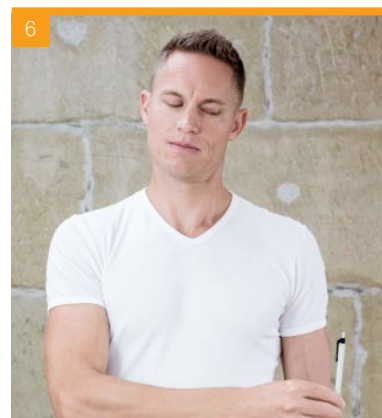
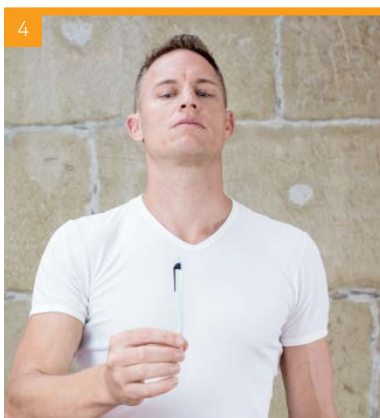
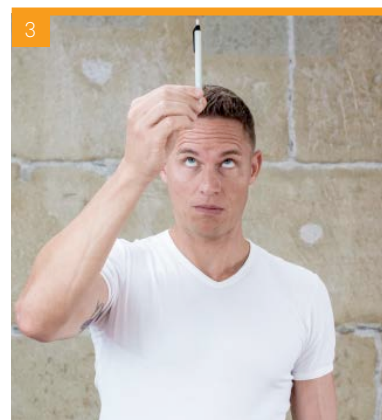
Die Übungen verlangen eine hohe Konzentration. Stellen Sie sicher, dass sie nicht abgelenkt werden.

Zu Ihrer Sicherheit sollten die Übungen im Stehen, neben einer Wand oder einer andern Person ausgeführt werden.

## SCHWINDEL-REHABILITATION ÜBUNG 6

### Gegengleiche Folgebewegung

Kopf und Augen bewegen sich in die entgegengesetzte Richtung. Halten Sie ein Zielobjekt und richten Sie die Augen darauf. Bewegen Sie das Objekt langsam nach oben/unten, links/rechts und diagonal während Sie den Kopf in die entgegengesetzte Richtung bewegen.



### Übungen Kopf

Das Zielobjekt muss scharf gesehen werden, nicht verschwommen, und soll nicht bewegt werden während sich der Kopf bewegt.

Machen Sie keine grossen Kopfbewegungen (45° nach links und rechts von der Mittellinie).

Die Schnelligkeit der Bewegungen soll erhöht werden, solange das Zielobjekt scharf gesehen wird.

Wenn Sie Brillenträger sind, dann tragen Sie Ihre Brille während der Übungen.

Diese Übungen können Schwindelgefühle und Übelkeit auslösen. Arbeiten Sie trotzdem weiter. Wenn es Ihnen zu schwindlig wird, verlangsamen Sie die Geschwindigkeit der Bewegungen. Legen sie zwischen den Übungen eine Pause ein.

Die Übungen verlangen eine hohe Konzentration. Stellen Sie sicher, dass sie nicht abgelenkt werden.

Zu Ihrer Sicherheit sollten die Übungen im Stehen, neben einer Wand oder einer andern Person ausgeführt werden.