



## Worauf Du bitte achten solltest

Ruhe bewahren.

Du kannst nichts falsch machen, falsch ist nur, nicht zu üben!

Keine Sorge, wenn Du am Anfang noch nicht in die Position kommst wie im Video oder auf den Bildern!

Übung macht hier die Meisterin und ich konnte es am Anfang, aufgrund der Schmerzen auch noch nicht! Bleib dran und vertrau Deinem Körper, dass er in der Lage ist, sich selber zu heilen.

Ablauf der Engpassdehnungs-Übungen sind immer wie folgt:

Alles langsam machen! Langsam in die Ausgangsstellung rein und langsam aus der Endposition raus!

Dauer je Übung ca. 2 Minuten (um effektiv und nachhaltig den Engpass aufzuheben und einen größeren Gelenkwinkel zu erobern!)

Auf der Intensitätsskala dürfen die Übungen zwischen  $>8$  und  $<10$  sein.  
Die Skala liegt auch im Downloadbereich!

Nach 30 Sekunden dehnen (einatmen, bleiben und ausatmen und ein bißchen weiter dehnen), isometrisch gegenspannen (ohne zu bewegen) für 10 Sekunden, dann die Spannung stoppen und weiter in die Dehnung gehen.  
Dies für 20 Sekunden machen (dabei einatmen, bleiben und ausatmen und ein bißchen weiter dehnen) und dann wieder für 10 Sekunden gegenspannen und dann wieder lösen und wieder für 20 Sekunden dehnen (wie oben mit Atmung usw.).

Zum Schluss ein 3. Mal für 10 Sekunden gegenspannen.

Du hast es geschafft!  
Langsam aus der Übungen rausgehen.

Bei und nach den Übungen gerne Wasser trinken.  
Damit unterstützt Du Deinen Körper Schlackestoffe abzutransportieren.



## Die Froschkönigin Übung

Hinweis: Dehnung Adduktor

Diese dient dazu, dass besonders die obere Beinmuskulatur beansprucht und trainiert wird.



Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, dass Du die Bauchspannung (Bauch einziehen / entgegen dem Hohlkreuz) während der ganzen Übungen hältst!

Die Leiste führt in Richtung Boden bzw. das Kreuzbein zieht zwischen die Beine nach vorne.

Die Fußsohlen berühren sich und die geschlossenen Fersen gehen in Richtung Fußboden.





## Die Katze Übung

Hinweis: Dehnung Bauchmuskulatur



Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, dass Du die Bauchspannung (Bauch einziehen / entgegen dem Hohlkreuz) während der ganzen Übungen hältst! Die Leiste führt in Richtung Boden bzw. das Kreuzbein zieht zwischen die Beine nach vorne. Die Füße sind aufgestellt und das Kinn ist Richtung Halsgrube geneigt, damit die Halswirbelsäule in die Körperlängsachse eingeordnet bleibt, zum Wohle der Bandscheiben.





## Die Katze auf dem Sprung Übung

---

Hinweis: Dehnung Bauchmuskulatur+Hüftbeuger+Adduktor + Training Stützkraft



Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, dass Du die Bauchspannung (Bauch einziehen / entgegen dem Hohlkreuz) während der ganzen Übungen hältst! Die Leiste führt in Richtung Boden bzw. das Kreuzbein zieht zwischen die Beine nach vorne. Die Füße sind aufgestellt und das Kinn ist Richtung Halsgrube geneigt, damit die Halswirbelsäule in die Körperlängsachse eingeordnet bleibt, zum Wohle der Bandscheiben.





## Henni in Drehung Übung

---

Hinweis: seitliche untere Rumpf-/Hüftmuskulatur wird gedehnt



Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, dass Du die Bauchspannung (Bauch einziehen / entgegen dem Hohlkreuz) während der ganzen Übungen hältst! Die Leiste führt in Richtung Boden bzw. das Kreuzbein zieht zwischen die Beine nach vorne.

Wenn das rechte Bein nach vorne geht, dann geht die linke Beckenhälfte von oben hinten nach vorne unten reingedreht, so dass das linke Bein sich dreht, das Knie und linke Fußaußenrand auf der Matte liegt. Dein Körpergewicht verlagerst Du nach hinten auf die linke Hand (und bei der anderen Seite umgekehrt!).

Das Kinn ist in Richtung Halsgrube geneigt, damit die Halswirbelsäule in die Körperlängsachse eingeordnet bleibt, zum Wohle der Bandscheiben.



## Die Kuh Mama Muh bewegt sich Übung

---

Hinweis: Dehnen Gesäßmuskulatur und Hüftbeuger



Hinweis: Es kann im Knie, der Leiste oder Gesäß drücken. Egal wo sich ein Schmerz zeigt, prüfe für Dich ob die im Bereich  $>8 <10$  bist und Dein Atem ruhig fließt, wenn nicht passe die Übung an z.B. den Fuß weiter nach vorne rausziehen, dann hast Du weniger Druck im Knie. Wenn Du das hintere Bein etwas anwinkelst, hast Du weniger Druck in der Leiste und Zug im Gesäß.



## Mach den groß und klein (Rückenfaszien) Übung

---



Soweit zu kommen dauert! Die linke Hand auf dem Kopf, den Kopf vorsichtig nach unten schiebt, so dass das Kinn in Richtung Halsgrube/Kehlkopf geführt wird. Die gesamte Wirbelsäule macht sich rund.





## Prillan-mach die Grätsche Übung

Hinweis: Dehnen von Gesäßmuskel und Hüftbeuger



Hinweis: Es kann im Knie, der Leiste oder Gesäß drücken. Egal wo sich ein Schmerz zeigt, prüfe für Dich ob die im Bereich  $>8 <10$  bist und Dein Atem ruhig fließt. Das vordere Bein soll im  $90^\circ$  Winkel sein, der vordere Fuß soll in Verlängerung des Knies liegen. Der Kopf guckt über die Schulter in die Richtung vom gebeugten Knie.



## Auf in die Freiheit Übung

Hinweis: Kniestreckter und Hüftbeuger dehnen (einseitig links/rechts)



Hinweis: Soweit zu kommen dauert! Das gebeugte Knie liegt neben dem gestreckten Knie, damit Du in der Achse bleibst. Der Bauchnabel zieht Richtung Lendenwirbelsäule und dabei bleibt das gebeugte Knie am Boden liegen (soll heißen, hebt das Knie ab, darf der Oberkörper zurückkommen und dann da ab üben wo der Körper heute steht).



## Auf in die Freiheit + jetzt erst Recht Übung

Hinweis: Kniestreckter + Hüftbeuger beidseitig



Soweit zu kommen dauert! Der Bauchnabel zieht Richtung Lendenwirbelsäule und dabei bleiben die gebeugten Kniee am Boden liegen (soll heißen, heben die Kniee ab, darf der Oberkörper zurückkommen und dann da ab üben wo der Körper heute steht).





## Auf Zug Übung

Gesamte untere BeinKette dehnen



Fußspitze hochziehen, Kniekehle zum Boden drück und in Richtung Hohlkreuz gehen! Quasi 3 Ansteuerungen die Du mantraartig vor Dir herbeten kannst: Fußspitze, Kniekehle, Holzkreuz.....





## Heute unter Druck! Übung

### Kniestreckter dehnen



Anstelle eines Keiles auch gerne die Faszienrolle oder ein Buch nehmen. Die Stirn kannst Du auflegen, wenn Du sie hältst, dann hast Du gratis eine Rückenkräftigung dabei. Die Hüfte drückt auf den Boden, der Bauchnabel spannt Richtung Lendenwirbelsäule. Beide Hände ziehen an der Schlaufe evtl. brauchst Du die Schlaufe gar nicht und kommst mit beiden Händen an den Fuß!





## Druck und Zug! Freiheit für die Hüfte! Übung

Hinweis: Seitliche Rumpf- und Beinkette aufdehnen



Ich kann auch mit der Hand an der Schlaufe weiter unten anfassen.



## Grinsefix auf Ball Übung

---

Hinweis: Ausquetschen von Stoffwechsellendprodukten aus dem Faszien für bessere Zellgesundheit um sich leider bewegen zu können.



Wichtig: Ruhe bewahren und **LANGSAM** rollen und wo Schmerzen sind ist Bedarf zum Handeln!



## Grinsefix auf Rolle! Rückseite! Übung



Wichtig: Ruhe bewahren und **LANGSAM** rollen und wo Schmerzen sind ist Bedarf zum Handeln!



## Grinsefix auf Rolle! Vorderseite! Übung

---



Wichtig: Ruhe bewahren und **LANGSAM** rollen und wo Schmerzen sind ist Bedarf zum Handeln!