



BEWEGLICHKEITSÜBUNGEN

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Einseitige Bewegungen und eine ungünstige Körperhaltung schleichen sich unbemerkt in den Alltag ein, werden zur Gewohnheit und führen unweigerlich zu Beschwerden. Optimal ist es, wenn Sie nicht länger als eine Stunde in einer Haltung verharren. Bereits mit kleinen Übungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen, dehnen, entspannen und mobilisieren Sie Ihren Bewegungsapparat.

INHALT

03 DIE RICHTIGE MORGENROUTINE

04 TIPPS FÜR DEN ALLTAG

06 TIPPS FÜR DIE NACHT

07 BEI SCHMERZEN IM NACKEN

08 HILFE BEIM KARPALTUNNELSYNDROM

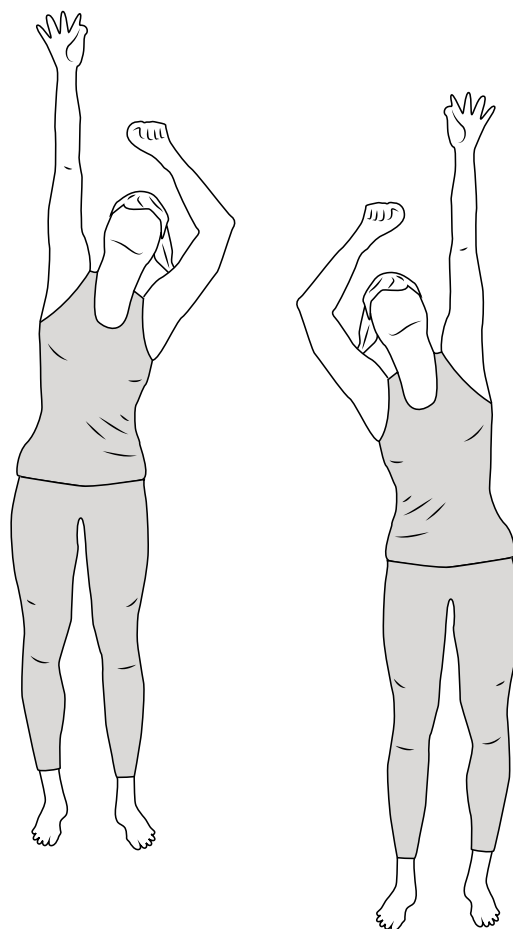
11 ERGÄNZUNGEN FÜR JUGENDLICHE GELENKMOBILITÄT



DIE RICHTIGE MORGENROUTINE

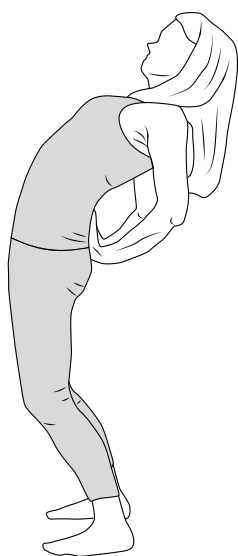
STRECKEN

Strecken Sie sich im Liegen und nach dem Aufstehen und ziehen Sie Ihre Muskelketten soweit es geht auseinander. Wiederholen Sie die Streckung je Seite circa 5 Mal.



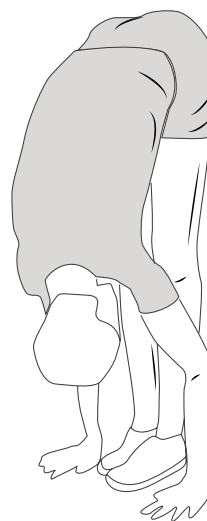
RÜCKBEUGE

Legen Sie anschließend die Hände auf das Gesäß und schieben Sie Ihr Becken nach vorne. Lassen Sie dabei die Gesäßmuskulatur locker und atmen Sie 5 Mal tief ein und aus.



VORBEUGE

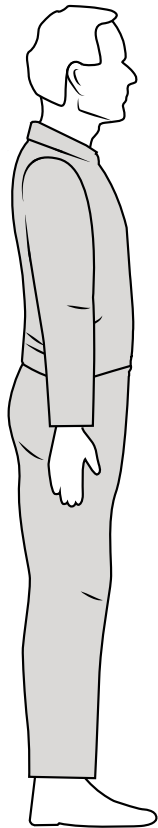
Beugen Sie sich nun mit möglichst durchgestreckten Beinen nach unten und versuchen Sie aktiv mit den Händen den Boden zu berühren. Atmen Sie 5 Mal tief ein und aus. Achten Sie darauf Ihre Hände mit etwas Abstand vor Ihren Füßen zu platzieren.



TIPPS FÜR DEN ALLTAG

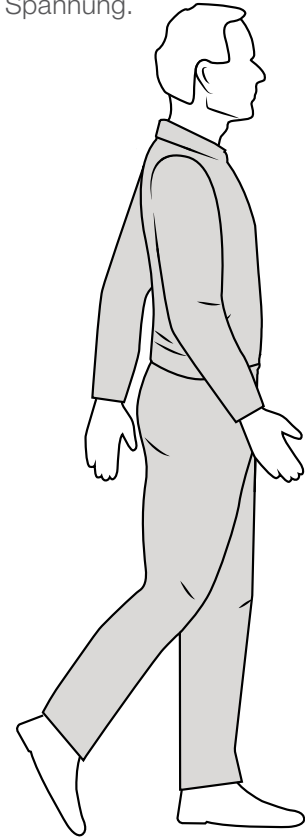
RICHTIGES STEHEN

Prüfen Sie, evtl. seitlich vor dem Spiegel, ob sich Ihr Kopf mittig über dem Körper befindet, also in neutraler Position, sodass Nacken- und Brustwirbel eine Linie bilden. Die Wirbelsäule ist aufrecht, die Schultern abgesenkt, Bauchmuskulatur ist angespannt, das Becken nach vorne gezogen.



RICHTIGES GEHEN

Beim Gehen ist die Grundposition wie beim Stehen. Die Zehenspitzen schauen gerade nach vorne, die Arme schwingen leicht mit, Bauch- und Gesäßmuskulatur bleiben unter Spannung.



RICHTIGES SITZEN

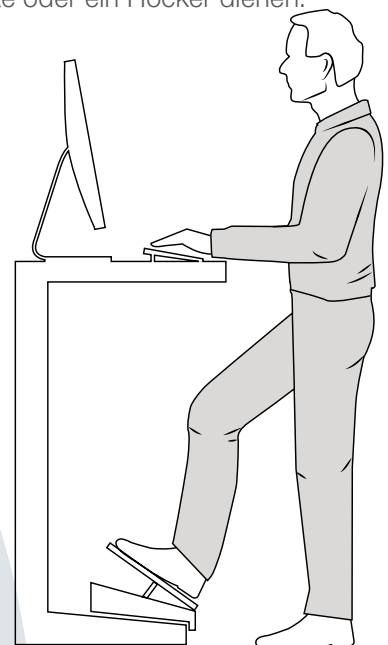
Die Schulterblätter berühren die Rückenlehne. Die Schultern sind abgesenkt. Ellbogen - Handgelenke - Tastatur befinden sich in einer Linie. 90° in Knie und Hüfte. Füße werden auf einem Fußkeil abgestellt.



OPTIMAL ARBEITEN IM STEHEN

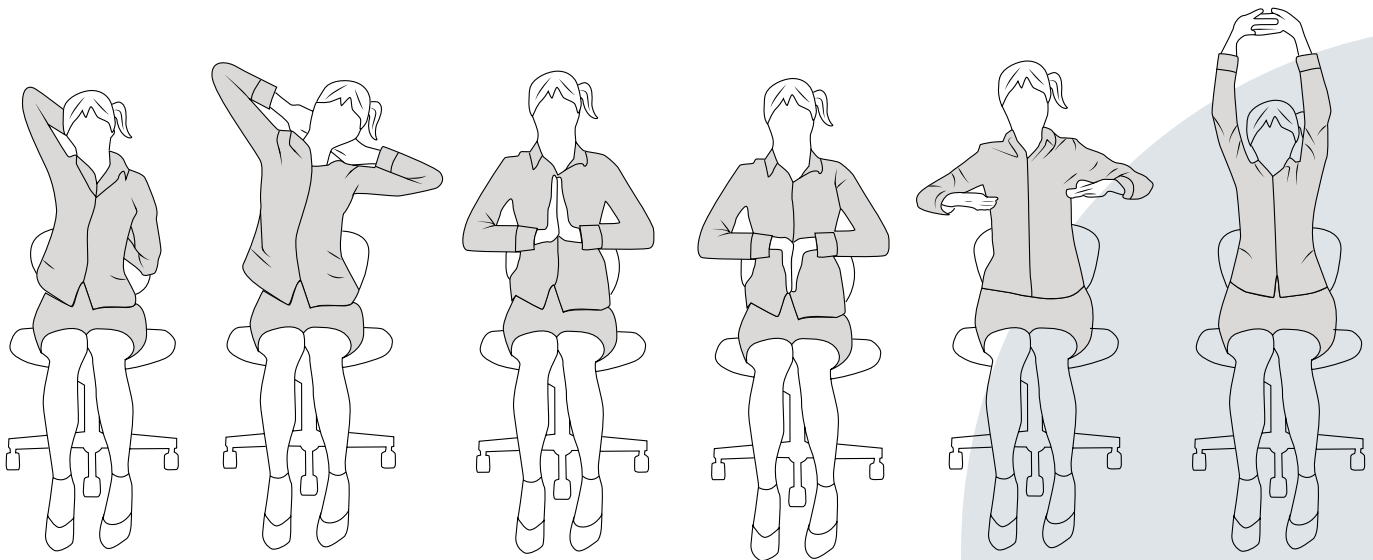
Beim Stehen sind die Schultern ebenfalls abgesenkt und Ellbogen - Handgelenke - Tastatur befinden sich in einer Linie.

Ein Fuß wird auf einem Fußkeil abgestellt. Als Alternative kann eine niedrige Kiste oder ein Hocker dienen.

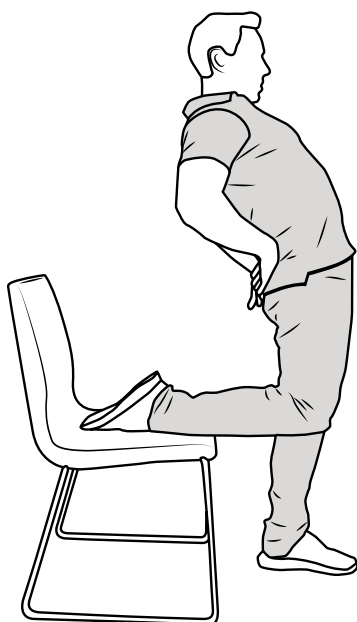


ENTLASTUNG BEI LANGEM SITZEN ODER AUTOFAHRTEN

- Führen Sie einen Arm von oben zum Rücken, einen von unten.
Bringen Sie die Hände so nah wie möglich zusammen.
- Legen Sie die Hände in den Nacken und neigen Sie sich von einer zur anderen Seite.
- Führen Sie die Handinnenflächen unterhalb der Brust zusammen und drücken Sie die Handballen zusammen.
Drehen Sie nun die Fingerspitzen nach unten.
- Heben Sie die Ellbogen zur Seite, die Hände befinden sich vor der Brust und ziehen Sie die Ellbogen nach hinten.
- Nehmen Sie die Arme über den Kopf und strecken Sie sich.



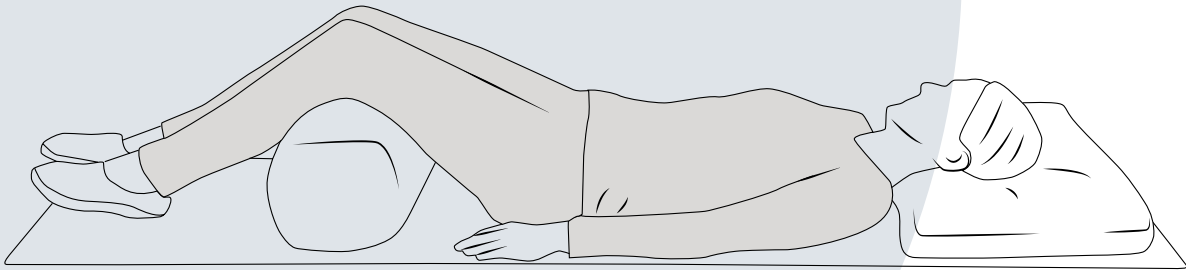
- Legen Sie die Oberseite Ihres Fußes auf dem Sitz ab, führen Sie die Hände zum unteren Rücken und neigen Sie sich vorsichtig nach hinten.



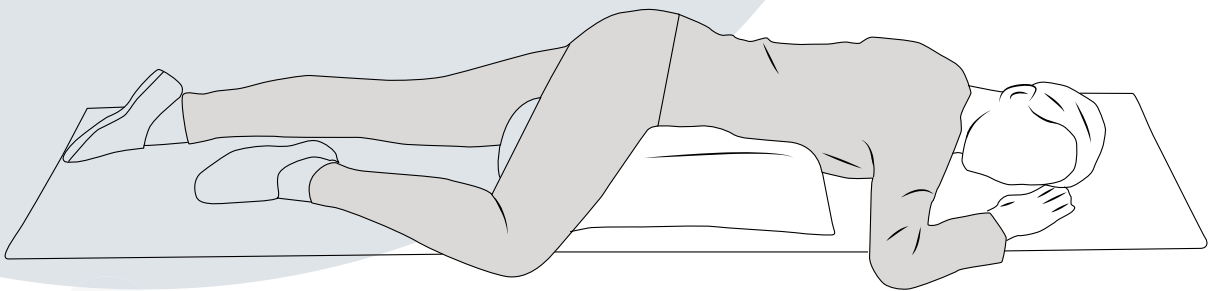
TIPPS FÜR DIE NACHT

DIE RICHTIGE SCHLAFPOSITION

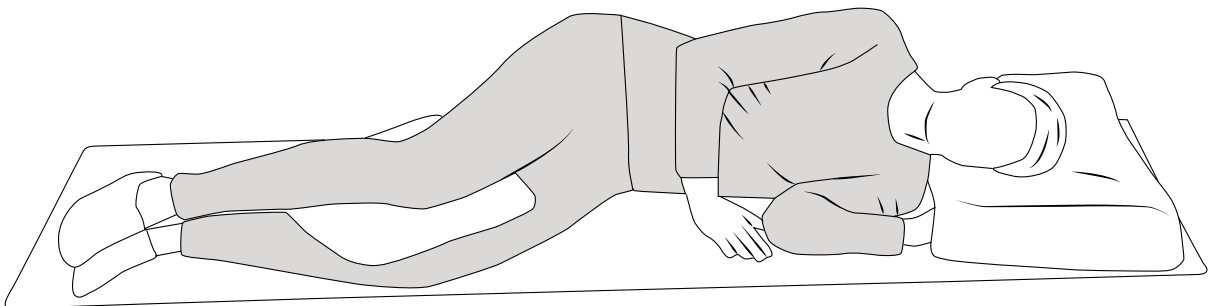
Durchschnittlich liegen wir 7-8 Stunden am Tag. Dabei können wir unsere Rückenmuskulatur nahezu komplett entlasten. Wir unterscheiden zwischen Bauch-, Seit-, und Rückenschläfer. Für jede Variante gibt es eine optimale Schlafposition, um den Rücken zu entlasten



DER KOPF BEFINDET SICH IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.



DAS KISSEN UNTER BAUCH UND EINEM OBERSCHENKEL VERMEIDET EIN HOHLKREUZ.



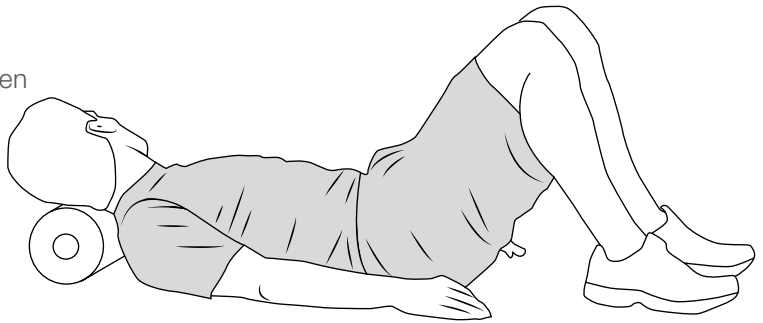
DAS KISSEN ZWISCHEN DEN KNIEN ENTLASTET DIE LENDENWIRBELSÄULE.

Achten Sie darauf, dass das Kissen weder zu dick noch zu dünn ist, damit Ihre Halswirbelsäule nachts nicht gequetscht wird. Lassen Sie sich von Ihrem Gesundheitscoach oder einem Fachhändler beraten.

BEI SCHMERZEN IM NACKEN

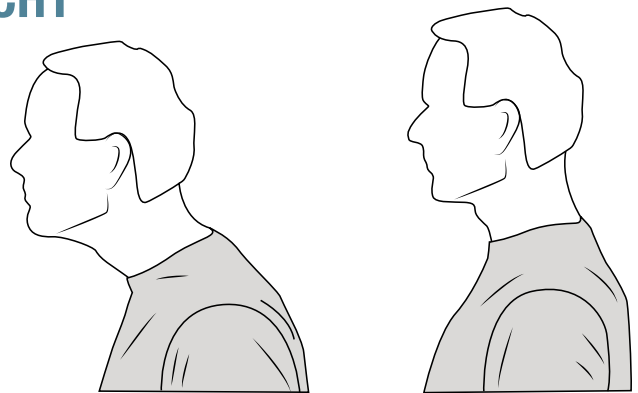
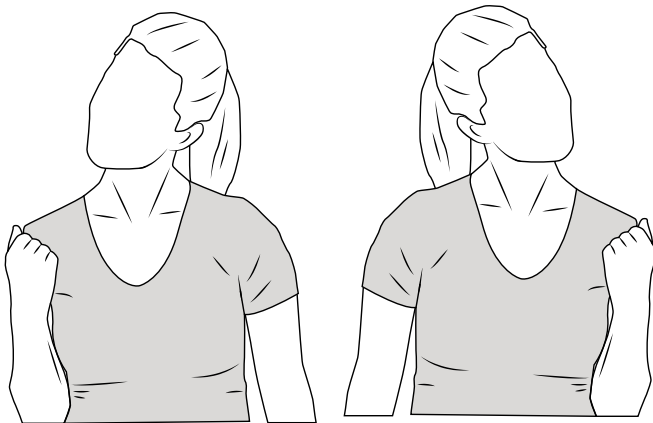
FASZIENMASSAGE

Legen Sie die Faszienrolle in Ihren Nacken und drehen Sie langsam den Kopf von rechts nach links. Wiederholen Sie das so oft es Ihnen angenehm ist.



RÜCKEN SIE SICH DEN KOPF ZURECHT

Das vorgestreckte Kinn ist eine sehr ungünstige Kopfhaltung, die sich häufig dauerhaft einschleicht. Strecken Sie bei dieser Übung das Kinn extra weit nach vorne und ziehen Sie den Kopf dann bewusst zurück in die neutrale Haltung. Wiederholen Sie die Übung 5-10 Mal.



SEITLICHE NACKENDEHNUNG

Beugen Sie einen Arm und neigen Sie den Kopf sanft zur anderen Seite. Schultern bleiben dabei gesenkt. Halten Sie die Dehnung 5 Atemzüge und wechseln Sie dann die Seite.



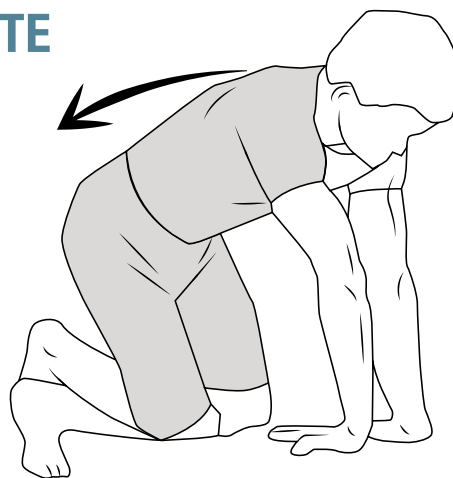
SCHULTER- UND BRUSTÖFFNER

Machen Sie in der Mitte eines Fitnessbandes einen Knoten und klemmen diesen zwischen Tür und Türrahmen. Nehmen Sie je ein Ende des Bandes in die Hand und führen Sie Ihre Arme V-förmig nach oben. Machen Sie einen Schritt nach vorne, bis Sie die Dehnung in Brust- und vorderer Schultermuskulatur spüren und öffnen Sie den Brustkorb so weit Sie können. Nehmen Sie 5 tiefe Atemzüge während Sie die Dehnung halten.

HILFE BEIM KARPALTUNNEL-SYNDROM

DEHNUNG DER UNTERARM-INNENSEITE

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand und positionieren Sie Ihre Arme so, dass die Fingerspitzen zum Körper schauen und die Innenseite der Unterarme nach vorne. Diese Übung lässt sich auch im Stehen an einem Tisch ausführen. Halten Sie die Dehnung 5 bis 10 Atemzüge.



FASZIENMASSAGE

Nehmen Sie eine Faszienrolle und rollen Sie mit sanftem Druck, beginnend mit dem Handballen, entlang der Innenseite des Unterarms, bis zum Ellbogengelenk. Rollen Sie ohne Druck zurück und beginnen Sie von vorn.

Führen Sie die Massage 1-2 Minuten lang, alle 1-2 Tage durch.



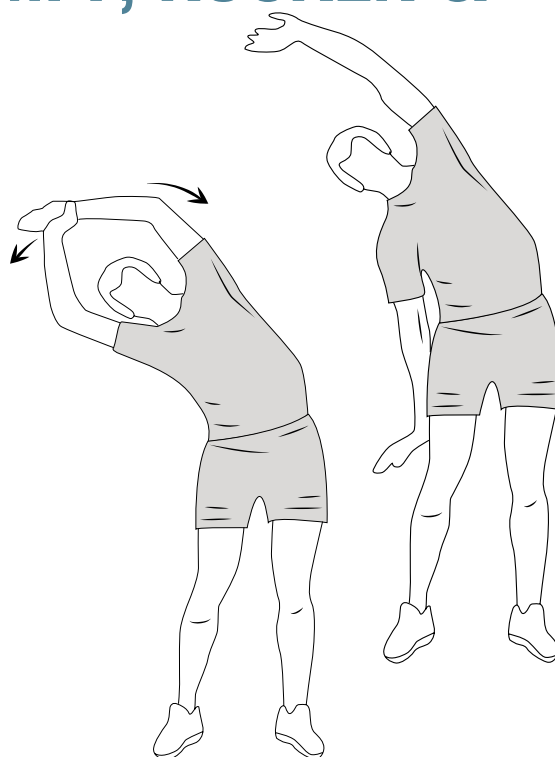
BEI SCHMERZEN IM RUMPF, RÜCKEN & UNTERKÖRPER

SEITLICHES DEHNEN

Als Orientierung für die Dauer der Dehnung: Atmen Sie 5 Mal ruhig und gleichmäßig ein und aus, während Sie die Dehnung halten.

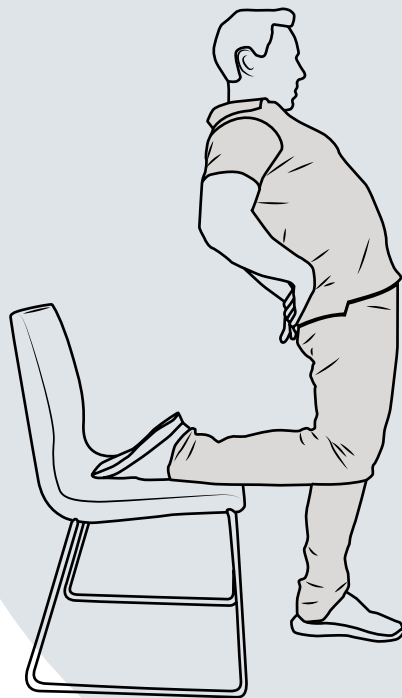
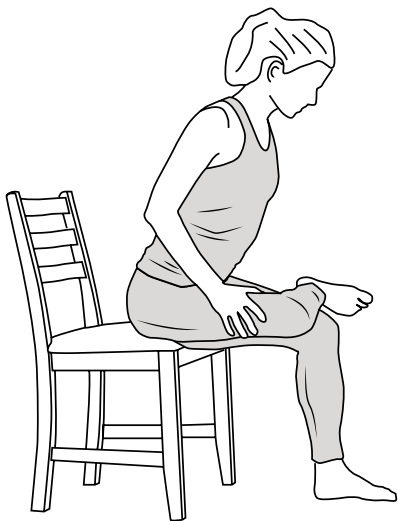
Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße, stehen Sie gerade, locker in den Knien, Bauch und Gesäßmuskel sind fest, der Kopf befindet sich neutral mittig über dem Körper.

Führen Sie einen Arm zur Decke und neigen Sie sich zur Seite. Sie können sich mit dem unteren Arm an einem Stuhl oder Tisch abstützen, wenn Ihnen das zu Beginn angenehmer ist. Intensiver wird die Übung, wenn Sie den oberen Arm am Unterarm fassen und die Seitneigung verstärken.



RÜCKBEUGE

Legen Sie die Oberseite Ihres Fußes auf einen Stuhl ab, führen Sie die Hände zum unteren Rücken und neigen Sie sich vorsichtig nach hinten.



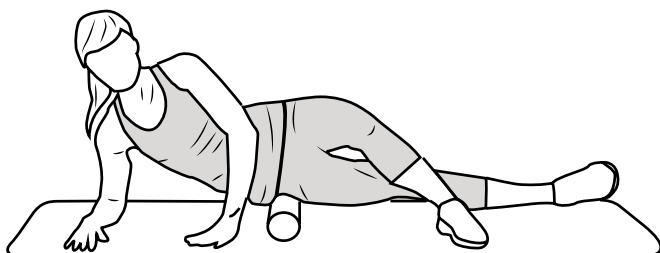
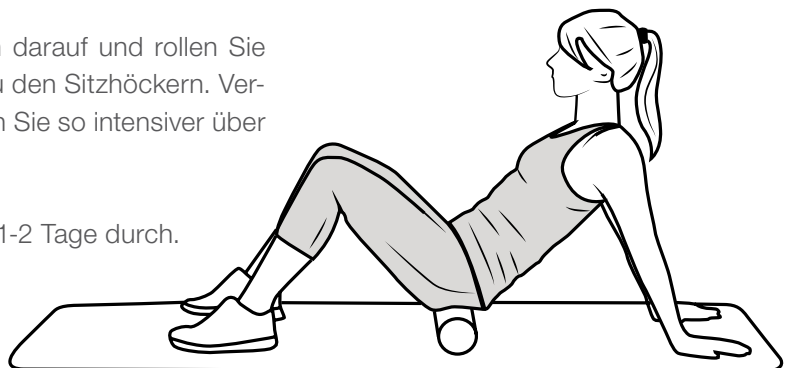
HÜFTÖFFNER IM SITZEN

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie ein Fußgelenk auf dem Oberschenkel ab. Neigen Sie nun den Körper mit gerader Wirbelsäule nach vorne. 5 langsame und tiefe Atemzüge lang halten und Seite wechseln.

FASZIENMASSAGEN

Nehmen Sie eine Faszienrolle, setzen Sie sich darauf und rollen Sie über den Gesäßmuskel vom Beckenrand bis zu den Sitzhöckern. Verlagern Sie das Gewicht auf eine Seite und rollen Sie so intensiver über eine Seite des Gesäßes.

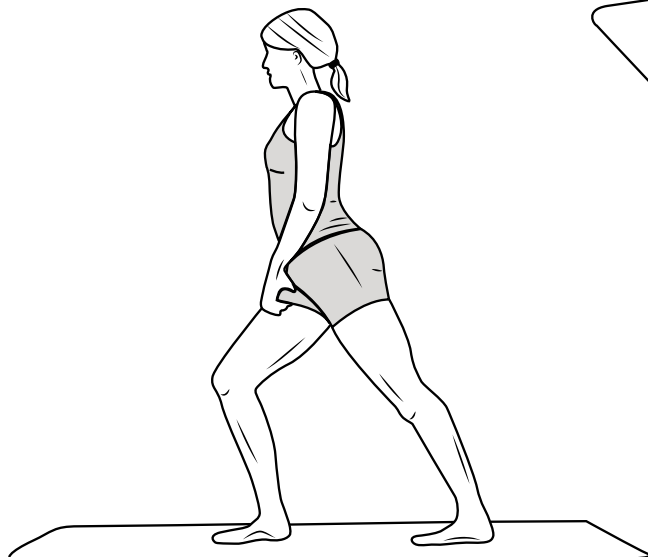
Führen Sie die Massage 1-2 Minuten lang, alle 1-2 Tage durch.



Legen Sie sich in Seitlage auf die Faszienrolle. Die Rolle liegt unterhalb Ihres Hüftknochens. Das obere Bein ist vorne aufgestellt und gibt Ihnen Halt. Rollen Sie vorsichtig über die Partie unterhalb des Hüftgelenks.

HÜFTBEUGER ÖFFNEN

Kommen Sie auf die Knie, lehnen Sie sich vorsichtig zurück und stützen Sie sich mit den Armen ab.
Das Kinn bleibt vorne.



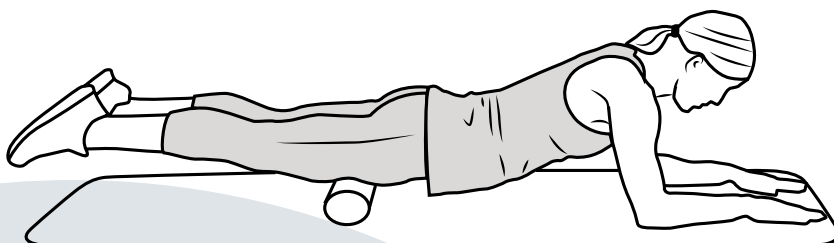
AUSFALLSCHRITT

Schieben Sie ein Bein nach hinten, Fußspitzen schauen exakt nach vorne. Beugen Sie das vordere Bein, bis Sie einen Zug in der Beinrückseite spüren. Lassen Sie die Ferse am Boden.

FASZIENMASSAGE OBERSCHENKEL

Nehmen Sie eine Faszienrolle und legen Sie sich mit Ihrer Oberschenkelvorderseite auf die Rolle. Massieren Sie den Bereich zwischen Knie und Hüfte.

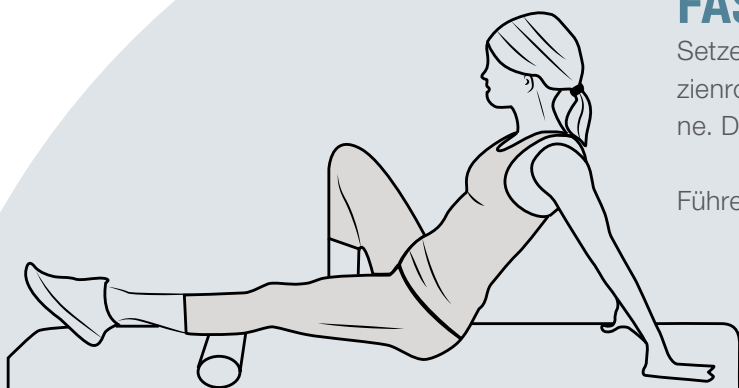
Führen Sie die Massage 1-2 Minuten lang, alle 1-2 Tage durch.



FASZIENMASSAGE UNTERSCHENKEL

Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Wade auf die Faszienrolle. Rollen Sie mehrmals von der Kniekehle bis zur Achillessehne. Dann die Seite wechseln.

Führen Sie die Massage 1-2 Minuten lang, alle 1-2 Tage durch.



ERGÄNZUNGEN FÜR JUGENDLICHE GELENKBEGWEGLICHKEIT



6. Versorgen Sie Ihren Körper mit Eiweiß

Wer Muskulatur aufbauen oder Gewicht reduzieren möchte, sollte pro Tag 2 Gramm Eiweiß, pro Kilogramm Körpergewicht, zu sich nehmen. Proteine sind die Bausteine für Ihre Muskel- und Körperzellen. Schaffen Sie es nicht Ihren Tagesbedarf über die Ernährung zu decken, ergänzen Sie mittels Eiweißshakes.

Jungbrunnen Basico

Basico ergänzt die Einnahme von Jungbrunnen Green Active zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes.

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag



Jungbrunnen Green Active

Spirulina, Chlorella und Gerstengras helfen Ihren Vitalstoffbedarf auf einfache und natürliche Weise zu decken.

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag



Jungbrunnen Omega 3

Omega-3-Fettsäuren unterstützen einen erholsamen Schlaf, senken Blutfettwerte, Blutdruck und Blutzuckerspiegel. Beugen der Verkürzung der Telomere vor und wirken ausgleichend auf das Hormonsystem und Stoffwechselvorgänge.

Verzehrempfehlung: 3 x 1 Fischölkapsel täglich.

