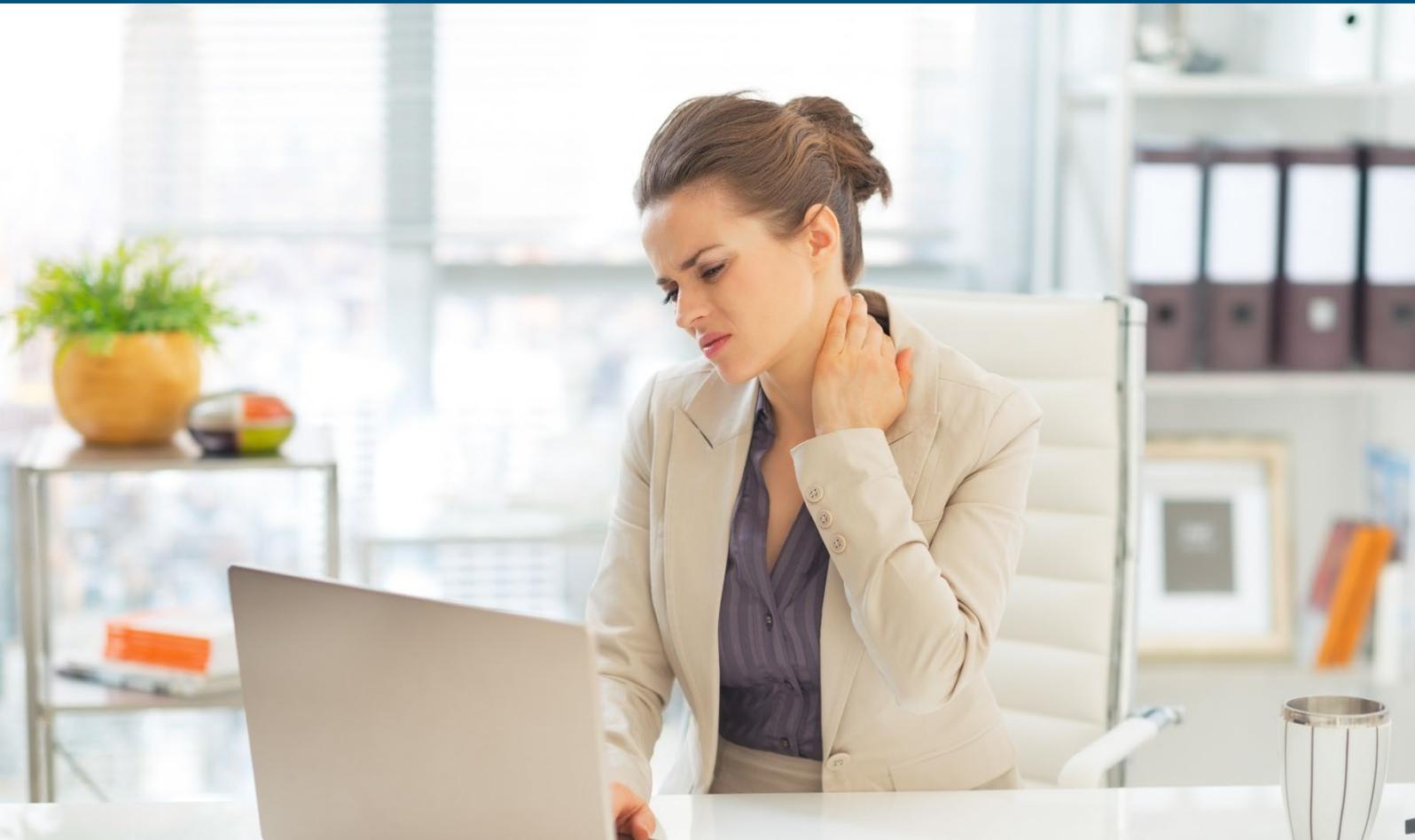


# Mein Weg



zu einem schmerzfremen

**NACKEN**

powered by



Mit diesem Trainingsplan sind Sie bereits den ersten Schritt in eine schmerzfreie Zukunft gegangen. Die hier enthaltenen Übungen helfen Ihnen, akute Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich effektiv zu lindern.

Bei regelmäßiger Durchführung sorgen diese Übungen für eine geschmeidigere, weniger verspannte und widerstandsfähigere Muskulatur.

Sie können die Übungen direkt in Ihrem Alltag zur sofortigen Schmerzlinderung durchführen und/oder in Ihr Trainingsprogramm integrieren.

Wir, das Sitzkrieger-Team, legen in allen Bereichen höchsten Wert auf Qualität. Daher ist es uns besonders wichtig, dass Sie die gezeigten Übungen auch richtig durchführen. Achten Sie bei jeder Übung auf eine kontrollierte und langsame Ausführung. Ruckartige und unkontrollierte Bewegungen oder Richtungsänderungen sind tabu!

Die richtige Atmung ist während den Übungen sehr wichtig, da hierdurch erst das wahre Potenzial einer Übung genutzt wird. Atmen Sie also immer langsam und kontrolliert. Versuchen Sie, tief in den Bauch zu atmen und vermeiden Sie das Luftanhalten während der Übungen!

Sollten Sie sich bei einer der gezeigten Übungen unwohl fühlen oder sogar Schmerzen haben, hören Sie bitte zunächst auf. Versuchen Sie diese Übung einfach zu einem späteren Zeitpunkt erneut. Bei Unsicherheiten empfehlen wir, Ihren Therapeuten oder Personal Trainer zu Rate zu ziehen und die Übungen sicherheitshalber noch einmal gemeinsam zu machen. Die hier gezeigten Übungen wurden mit bestem Gewissen und langer Erfahrung ausgewählt. Sie können bei regelmäßiger Durchführung zu einer deutlichen Steigerung Ihrer Lebensqualität führen.

Nun kann es losgehen. Viel Spaß und viel Erfolg!

# Übung 1: Armkreisen



Führen Sie diese Übung ohne großen Krafteinsatz durch – sie dient der Lockerung der Muskulatur!

Beginnen Sie im aufrechten Stand, Ihre Arme gleichzeitig nach vorne zu kreisen. Nach 20 Wiederholungen wechseln Sie die Richtung und kreisen beide Arme rückwärts, ebenfalls 20 Mal.



Für Fortgeschrittene: Wenn Sie Ihre Koordination fördern möchten, versuchen Sie die Arme entgegengesetzt zu kreisen. Beginnen Sie mit beiden Armen über dem Kopf. Nun lassen Sie einfach einen Arm nach vorne und den anderen nach hinten fallen und setzen die Bewegung jeweils fort. Es braucht ein bisschen Übung, ist dann jedoch relativ einfach zu meistern.



## Übung 2: Schulterkreisen



Diese Übung ist der Vorherigen sehr ähnlich. Beim Schulterkreisen lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen. Führen Sie diese Übung auch im aufrechten Stand aus und bleiben Sie dabei locker.

Beginnen Sie damit, Ihre Schultern gleichzeitig nach vorne zu kreisen. Die Kreise sollten dabei anfänglich klein sein und immer größer werden. Dann 20 Mal rückwärts.





Die großartige Wirkung dieser Übungen liegt in dem Anspannungs- und Entspannungsmechanismus der Muskulatur. Nach kurzer Anspannung erfolgt die aktive Entspannung. Dies sorgt für eine spürbare Reduktion der Muskelspannung und steigert dadurch die Durchblutung.

Stellen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie die rechte Hand (offene Handfläche) an den Hinterkopf, 10 Sekunden sanften Druck ausüben, loslassen und entspannen. Die Übung mit der linken Hand wiederholen.



### **Variante 1:**

Legen Sie die rechte Hand geöffnet auf die Stirn. Drücken Sie den Kopf für ca. 10 Sekunden leicht gegen die Hand. Den Druck lösen und entspannen.

### **Variante 2:**

Legen Sie die rechte Hand auf die rechte Schläfe und üben Sie wieder für 10 Sekunden sanften Druck gegen die Hand, anschließend loslassen und entspannen.

Wiederholen Sie diese Übungen mit der linken Hand.



### Seitliche Dehnung

Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie die linke Hand seitlich neben Ihrem Körper, als würden Sie sich aufstützen wollen (Handfläche zieht zum Boden). Anschließend neigen Sie Ihren Kopf so weit nach rechts, dass Sie einen angenehmen Zug auf der linken Seite des Nackens spüren. Halten Sie nun den Kopf für ca. 20 Sekunden in der Position und lösen dann langsam die Position auf.



### Dehnung der Rückseite

Diese Übung funktioniert sowohl im Sitzen als auch im Stehen. Legen Sie beide Hände an den Hinterkopf und verschränken Sie sie leicht. Ziehen Sie Ihr Kinn in Richtung Brust.

Mit Ihren Händen können Sie nun einen leichten Druck auf den Hinterkopf ausüben, während das Kinn an der Brust verharrt. Nun sollte ein leichter Zug im Nacken zu spüren sein. Halten Sie die Position für ca. 20 Sekunden und heben Sie den Kopf anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition.





Die Faszienrolle fungiert hier als Massagegerät. Ziel ist es, das verhärtete Gewebe zu massieren und dadurch die Schmerzen zu lindern. Durch den Druck der Rolle wird im verhärteten und verklebten Gewebe die Regeneration angeregt. Das Gewebe wird geschmeidiger und kann sich wieder richtig „bewegen“.

Legen Sie sich auf den Boden in Rückenlage und platzieren Sie die Faszienrolle im Nackenbereich. Anschließend bewegen Sie Ihren Kopf mit leichtem Druck nach unten langsam nach links und nach rechts (ohne Bild). Wiederholen Sie diese Übung ca. 15-20 Mal. Sie können die Rolle danach auch gerne weiter nach oben Richtung Hinterkopf platzieren und auch hier die Bewegungen nach rechts und links ausführen. Das Gefühl hierbei ist anders, da Sie nicht mehr direkt auf der Muskulatur liegen, sondern auf der Hinterhauptfaszie.

Anschließend sollte das Spannungsgefühl im Nacken deutlich nachgelassen haben.

Für Fortgeschrittene (s. Bild): Stellen Sie die Füße in Rückenlage auf den Boden. Während der Kopfdrehung nach rechts, kippen Sie beide Beine nach links und legen diese auf dem Boden ab. Anschließend führen Sie 15 – 20 Wiederholungen in die Gegenrichtung durch.





Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Übungen einen Weg aufgezeigt haben, Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen. Für uns gibt es nichts Wichtigeres, als Ihnen zu helfen.

Nackenschmerzen sind in den meisten Fällen eine langwierige oder immer wiederkehrende Problematik. Dies liegt daran, dass die Ursachen für die Schmerzen in unzähligen Bereichen liegen können. Um langfristig schmerzfrei zu werden, müssen Sie daher an den Ursachen arbeiten. Um langfristig schmerzfrei zu werden, müssen Sie daher an den Ursachen arbeiten. Die in diesem Trainingsplan gezeigten Übungen dienen neben der akuten Schmerzlinderung durch regelmäßige Durchführung auch der Gesunderhaltung des Gewebes und damit auch einer langfristigen Linderung der Schmerzen. Solange die Ursache jedoch nicht behoben wurde, werden die Schmerzen früher oder später erneut auftreten oder sich durch ein neues Spannungsproblem verlagern.

Sollten sich Ihre Beschwerden trotz regelmäßigen Übens nicht verbessern, konsolidieren Sie bitte einen Experten (Orthopäde, Physiotherapeut, Osteopath oder Personal Trainer). In Unternehmen, in denen die Trainingsinsel installiert ist, können Sie gerne Ihren Personal Trainer der Trainingsinsel darauf ansprechen. Verschonen Sie keine Zeit und gehen Sie Ihrer Ursache auf den Grund!

Ihr Sitzkrieger-Team



## (1) Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

## (2) Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürftiger schriftlicher Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

## **Auf eigene Verantwortung**

Mit dem Start der hier vorliegenden Übungen erkläre ich, dass ich das Training freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführe. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr und Risiko erfolgt. Ich erkläre, mich körperlich und geistig gesund zu fühlen. Über die mir bekannten Krankheiten und Einschränkungen erteile ich nach Wunsch selbständig Auskunft. Ich versichere, dass ich keinerlei Ansprüche an die Trainingsinsel GmbH & Co. KG erheben werde. Ich erkläre, in einem für das Training adäquaten und ausreichenden gesundheitlichen Zustand zu sein. Ich wurde darauf hingewiesen, evtl. gesundheitliche Risiken vor der Aufnahme des Trainings ärztlicherseits abklären zu lassen. Ich werde gegen die Trainingsinsel GmbH & Co. KG keine Ansprüche erheben, sollte mir durch die Teilnahme am Training Schäden oder Verletzungen entstehen. Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Die Übungsausführung des Trainingsplans erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit der Übungsausführung verzichtet der Trainierende ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche gleich welcher Art.