



Das starke Stück für Ihren starken Rücken – Mit der Würfelstange und 24 clever durchdachten Übungen der schnelle Weg zur Verbesserung Ihrer Bewegungsbeschwerden und zur Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur





**Hallo, mein Name ist Buddy.
Ich bin Ihr künftiger Trainingspartner.**



Ich zeige Ihnen, wie Sie Rückgrat zeigen können. Vor allem, wenn Sie sitzen. In vielen Fällen leider „falsch“ sitzen. Oder aber auch zu viel. Beispielsweise im Büro am Schreibtisch oder vor dem Computer... im Geschäft an der Kasse oder hinter dem Schalter... häufig im Auto oder in anderen Verkehrsmitteln... daheim vor dem Fernseher, vor der Zeitung, mit einem Buch in der Hand... Richtig gesehen, überall.





Sie stehen mit beiden Beinen auf der Erde!

Doch wie sieht es mit dem Sitzen aus?

1

Es sind die alltäglichen Fälle, die Ihren Alltag begleiten. Häufig finden sie im Sitzen statt. Auch wenn Sie Ihren Mann oder Ihre Frau stehen.

Wie sieht Ihr Sitzen aus? Ganz ehrlich: Meist sitzen Sie in „gespannter“ Haltung. Täglich wiederkehrende, einseitige Bewegungsabläufe beim Sitzen überlasten Ihren Körper und erschöpfen auf Dauer seine Regulationsfähigkeiten. Fehlbelastungen oder Überbeanspruchungen des Bewegungs- und Halteapparates können zu gravierenden Beschwerden führen. Deutliche Warnsignale sind Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, also im Rücken, im Hals und in den Schultern.

„Au, mir tut im Rücken alles weh!“ Wie oft haben Sie diesen Ausspruch schon gehört? Oder noch schlimmer, selber gesagt?

In der Folge führen solche meist andauernden Überlastungen Ihrer Wirbelsäule zu einem Schonverhalten. Es kommt in vielen Fällen zu Bewegungseinschränkungen, die eine relative Sauerstoff-Unterversorgung der Muskulatur nach sich ziehen. Das Schonverhalten ist häufig der Ausgangspunkt für die oben beschriebenen Kettenreaktionen. Am Ende dieses – wenn Sie so wollen – „Teufelskreises“ dreht sich die Schmerzspirale immer schneller ...



Sie geben im Leben eine gute Figur ab!

Doch wie sieht Ihr Rückgrat aus?

2

Schmerzen am Bewegungsapparat sind längst die am häufigsten auftretenden Beschwerdebilder. Rund 3/4 unserer Bevölkerung leidet irgendwann darunter. Bei Krankmeldungen liegen Rückenerkrankungen bereits an vorderster Stelle.

Meist entstehen erste Beschwerden durch Verspannungen der Muskulatur aufgrund schlechter Haltung und falscher Bewegungen. Jedes Gelenk, jeder Muskel in unserem Körper verlangt nach seinem vollen Bewegungsausmaß. Das Vernachlässigen dieses physiologischen Bewegungsdranges erzeugt so genannte Dysfunktionen – der Körper passt sich den Beschwerden an. Er nimmt bestimmte Reize auf, auf die er wiederum schonend reagieren möchte. Wird er jedoch überreizt, erschöpfen sich seine Reaktionsfähigkeiten, er gerät aus seiner Balance.

„Der Reiz formt die Struktur“.

Das gilt für Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen ...
Ein „krummer“ Rücken liegt in den meisten Fällen an einem selbst.

Die Folgen dieser Überreizungen zeigen sich oft in ständig neu auftretenden, fortlaufenden Anpassungsprozessen. Am Ende wird Ihr Körper durch diesen negativen Stress, auch Di-Stress genannt, belastet.

Mit den in diesem Buch beschriebenen, leicht durchzuführenden Übungen lernen Sie, Ihren in seinen Stressfunktionen belasteten Bewegungsapparat zielgerichtet zu trainieren. Sie verbessern und erhalten damit die Beweglichkeit Ihres Körpers, fördern die Stabilität Ihres Rückens und entlasten ihn spürbar.



Sie haben Ihre Aufgaben fest im Griff! Doch wie locker ist dabei Ihr Rücken?

3

Buddy lädt Sie ein, Ihrem Rücken und damit auch Ihrem gesamten Bewegungsapparat zu mehr Stärke zu verhelfen. Ziel ist dabei, Ihre Motivation zu wecken, um achtsam und bewusst mit Ihrem Körper umzugehen. Erkennen Sie seine Bedürfnisse und somit auch Ihre, um Ihren körperlichen Gesamtzustand wieder in Balance zu bringen bzw. zu halten. Nehmen Sie sich jeden Tag eine Viertelstunde Zeit, die Ihrer Lebensqualität deutlich zugute kommt.

Seit Jahrhunderten sind täglich ausgeführte Übungen in eigener Regie ein bewährtes Heilmittel zur Linderung von Beschwerden und Verbesserung von Körperfunktionen. Heutzutage kann Sie Buddy dabei unterstützen. Bei regelmäßiger Anwendung und Durchführung dieser einfachen Übungen trainieren Sie zunehmend Ihre eigene Körperwahrnehmung und Fitness.

Mit Hilfe von Buddy haben Sie ein „Werkzeug“ in der Hand, um selbst effektiv und rasch eine Linderung der am häufigsten auftretenden Rückenbeschwerden herbeizuführen.

Buddy ermöglicht Ihnen, völlig unkompliziert und dennoch spezifisch auf Ihre ganz persönlichen Beschwerden einzugehen und Ihnen gleichzeitig eine Vielzahl von gezielten Behandlungsformen zu vermitteln. Doch Sie müssen mitmachen! Werden Sie aktiv und handeln Sie eigenverantwortlich. Unterschiedlichste Übungen erlauben sowohl dem Untrainierten als auch dem sportlich Aktiven, seine Belastungs- und seine Bewegungsfähigkeit individuell zu steigern. Sie erleben von Tag zu Tag eine Steigerung Ihres körperlich-geistigen Wohlbefindens.





Stärken Sie mit Buddy Ihren Rücken!

Damit bleiben Sie locker beim Sitzen!

4

Die Übungen in diesem Buch mit unserem Buddy geben Anleitungen zur Soforthilfe bei akuten Schmerzen, zur Linderung von Beschwerden bis hin zur dauerhaften Schmerzbeseitigung.

Buddy vermittelt Ihnen die notwendige Hilfestellung, mit der Sie eine Steigerung der Lebensqualität bezüglich Ihrer Lebensweise und Ihren Beschwerden erreichen können.

Hierzu können Sie auch Ihren Arzt befragen. Sehen Sie bitte diese Übungen nicht als Ersatz für Ihren regelmäßigen Arztbesuch oder eine ärztlich verordnete Krankengymnastik bzw. Physiotherapie. Betrachten Sie diese Übungen als sinnvolle Ergänzung, die Ihrem Körper gut tun.

In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Wer sich im beruflichen und privaten Alltag körperlich wohl fühlt, hat mehr Freude am Leben.

Zusammengefasst: Für die Anleitung und Durchführung dieser Eigen-Übungen sprechen mehrere wichtige Gründe. Sie erlernen eine effektive Methode gegen Ihre körperlichen Bewegungsbeschwerden. Psychologisch gesehen geben sie Ihnen die Gewissheit, nicht hilflos Ihren Schmerzen ausgeliefert zu sein, sondern aktiv dagegen anzugehen. Die regelmäßige Anwendung dieses „Therapie-Reizes“ lindert Ihre Beschwerden. Das spezifische Übungstraining, das speziell auf entgleiste Systeme und Funktionen Ihres körperlichen Organismus einwirkt, ist extrem wirkungsvoll und kann bereits in kurzer Zeit zu einer Verbesserung Ihrer Gesamtverfassung führen.



Wie Sie Ihren Buddy benutzen sollten!

Ihr persönlicher Trainingspartner für den Rücken!

5

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Aufstellung der häufigsten Krankheitsbilder, die im beruflichen und privaten Alltag auftreten können. Prüfen Sie, welche davon am ehesten auf Ihnen zutreffen. Sollten Sie gleichzeitig unter mehreren Beschwerden leiden, entscheiden Sie, was Sie am meisten belastet.

Neben dem jeweiligen Krankheitsbild sind die entsprechenden Übungen in Zahlen aufgeführt – für die Halswirbelsäule (HWS), die Brustwirbelsäule (BWS), Lendenwirbelsäule (LWS) sowie die Arme und Beine. Die Anleitung der Übungen können Sie an den seitlich durchnummerierten Reitern schnell und einfach aufschlagen und nachlesen. Stellen Sie dann die durch die Zahlen gekennzeichneten Übungen auf der Ihnen zugewandten Seite auf Ihrem Buddy nacheinander ein.

Jetzt stellen Sie Ihren Buddy in Sichtweite auf den Sockel vor sich hin, beispielsweise direkt unter Ihren Monitor. Somit haben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich Ihre Übungen ins Gedächtnis

zu rufen und auszuführen. Die Anleitung im Buch enthält genaue Angaben zur richtigen Durchführung Ihrer Übungen und des jeweiligen Therapieziels. Führen Sie Ihre Übungen nacheinander oder über den Tag verteilt so oft wie möglich aus, bis eine deutliche Besserung Ihrer Beschwerden eintritt. Abhängig von Ihrem Alter, der Häufigkeit und Intensität Ihrer Beschwerden dauert es unterschiedlich lange, bis eine Linderung eintritt. Sie kann nach Tagen oder nach Wochen eintreten.

Sollte sich keine Besserung einstellen, überprüfen Sie zunächst anhand der Anleitung, ob Sie die Übungen auch korrekt durchgeführt haben bzw. durchführen. Buddy empfiehlt Ihnen, im Zweifelsfalle Ihren Arzt zu konsultieren.

Buddy, Ihr neuer Trainingspartner für den Rücken, wünscht Ihnen viel Freude, viel Spaß und viel Erfolg bei Ihrem Trainings- und Bewegungsprogramm unter seiner Anleitung.



Welche Übungen helfen bei welchen Symptomen?

Ihr persönlicher Check-up auf einen Blick!

6

	HWS	BWS	LWS	Arme.Beine	Einstellfolge
Kopfschmerzen bzw. Nackenschmerzen	3 4 5 6	9 10			10 9 3 4 5 6
Schmerzen bei Kopfdrehung	4 5 6	8 9	16		16 9 8 4 5 6
Knacken in der Halswirbelsäule	1 2 3 4 5 6				10 9 3 4 5 6
Schwindel	1 2 3 4 5 6				16 9 8 4 5 6
Taubheitsgefühl bzw. Kribbeln in den Fingern	1 4 6	12		20 24	1 24 20 4 12 6
Schulterschmerzen	6	8 9 10 12		21	10 9 8 21 12 6
Schmerzen zwischen den Schulterblättern	5 6	7 8 9 10			10 9 8 7 5 6
Unterarm- bzw. Ellbogenschmerzen	6	12		19 20 21 24	19 24 20 21 12 6
Schmerzen im Bereich des Brustbeins bzw. der Brustwirbelsäule		7 8 9 10 11 12			10 9 8 7 12 11
eingeschränkte bzw. schmerzhafte Beugung des Oberkörpers	5	10 11	15 18	24	10 24 15 18 5 11
eingeschränkte bzw. schmerzhafte Streckung des Oberkörpers		7 8 9 10 11 12			10 9 8 7 12 11
eingeschränkte Rotationsfähigkeit des Oberkörpers		8 9 11	16 17	21	16 9 8 21 17 11
Schmerzen in der Lendenwirbelsäule			13 14 15 16 17 18		16 14 15 18 17 13
Schmerzen im Hüftbereich		11	15 16 17 18	24	16 24 15 18 17 11
Leistenschmerzen			14 15 16 18	22 23	16 14 15 18 23 22
Knieschmerzen			14 15 16 17 18	22	16 14 15 18 17 22
ausstrahlende Schmerzen in Gesäß, Beine oder bis zum Fuß			13 15 16 17 18	24	16 24 15 18 17 13

1



Wiederholungen **20 mal**
Spannungsdauer **1 Sekunde**
Serien **3-4 mal**
Pause **10-15 Sekunden**

7

Übung 1

Halswirbelsäule

Stabilisation

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule, die gefalteten Hände liegen am Hinterkopf

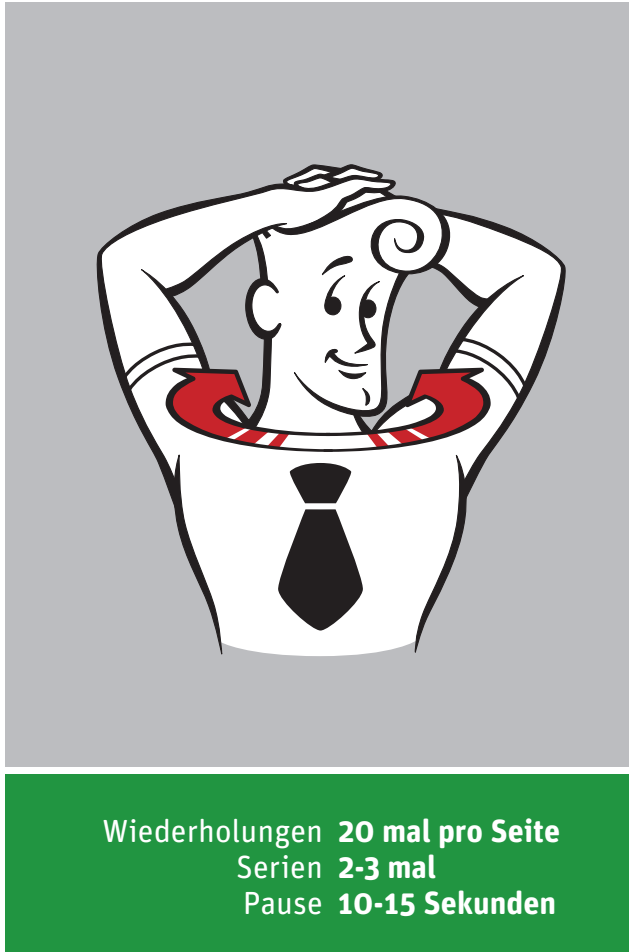
der Kopf ist aufgerichtet, das Gesicht zeigt direkt nach vorn

gleichmäßiger Druck des Hinterkopfs gegen die Hände während der Anspannungsphase

ZIEL

Kräftigung der stabilisierenden Halswirbelsäulenmuskulatur

Verbesserung der Haltung



Übung 2

Halswirbelsäule

Stabilisation

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule, die gefalteten Hände liegen auf dem Kopf und üben einen leichten Druck nach hinten aus

der Kopf bleibt aufgerichtet und dreht sich unter den Händen ca. 30 Grad jeweils zu einer Seite hin und wieder zur Mitte zurück

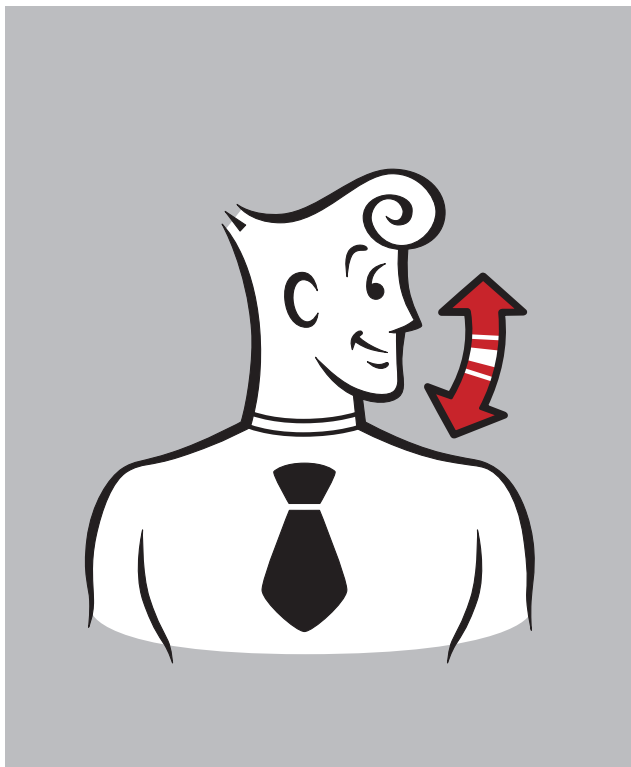
ZIEL

Kräftigung der stabilisierenden Halswirbelsäulenmuskulatur

Verbesserung der Haltung



3



Wiederholungen **20 mal pro Seite**
Serien **2-3 mal**
Pause **5-10 Sekunden**

9

Übung 3 Halswirbelsäule Mobilisation

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule, die Hände liegen auf den Oberschenkeln

der Kopf dreht sich maximal zu einer Seite hin, dort wird anschließend ein Kopfnicken wiederholt ausgeführt

ZIEL

Verbesserung der Beweglichkeit in der oberen Halswirbelsäule

vermehrte Produktion von Gelenkschmiere



10

Übung 4

Halswirbelsäule

Mobilisation

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule, dann wird das Kinn maximal zum Doppelkinn nach hinten geführt, während die Nasenspitze stets nach vorn gerichtet bleibt

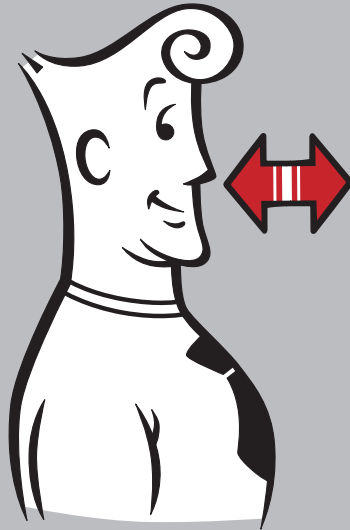
ZIEL

Verbesserung der Beweglichkeit der gesamten Halswirbelsäule

vermehrte Produktion von Gelenkschmiere

Verbesserung der Halswirbelsäulenaufrichtung

4



Wiederholungen **20 mal**
Serien **2-3 mal**
Pause **5-10 Sekunden**





11

Übung 5 Halswirbelsäule Dehnung

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule, der Kopf wird zur Brust gebeugt, die gefalteten Hände ruhen auf dem Hinterkopf

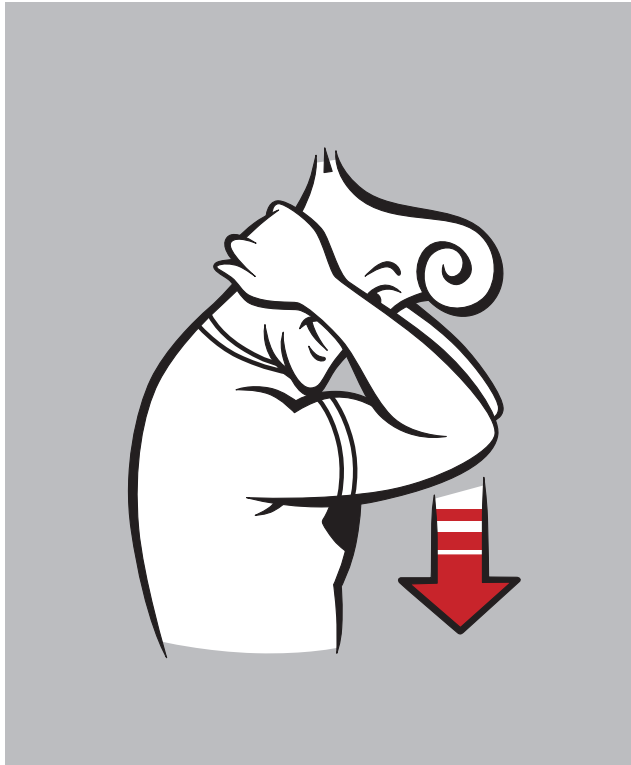
das Eigengewicht der Arme verstärkt das Dehnungsgefühl

wichtig: es wird kein zusätzlicher Druck der Arme nach unten ausgeübt!

ZIEL

Entlastung der Nackenmuskulatur

Verbesserung der Halswirbelsäulenaufrichtung



Wiederholungen **1-2 mal**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

5



12

Übung 6 Halswirbelsäule Dehnung

AUSFÜHRUNG

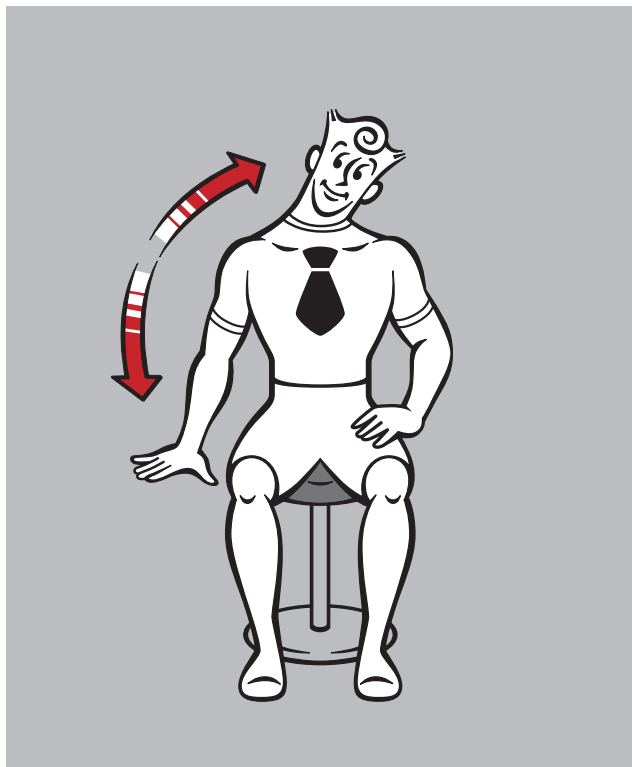
aufgerichtete Wirbelsäule, leichtes Doppelkinn, der Kopf wird maximal zur Seite geneigt, der gegenseitige Arm wird zum Boden geschoben

wichtig: keine Rotation, d.h. die Nasenspitze zeigt immer nach vorn

ZIEL

Entlastung der Nackenmuskulatur

Verbesserung der Halswirbelsäulenaufrichtung



Wiederholungen **1-2 mal pro Seite**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

6



13

Übung 7

Brustwirbelsäule

Stabilisation

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule, in jeder Hand ein gleich schweres Buch

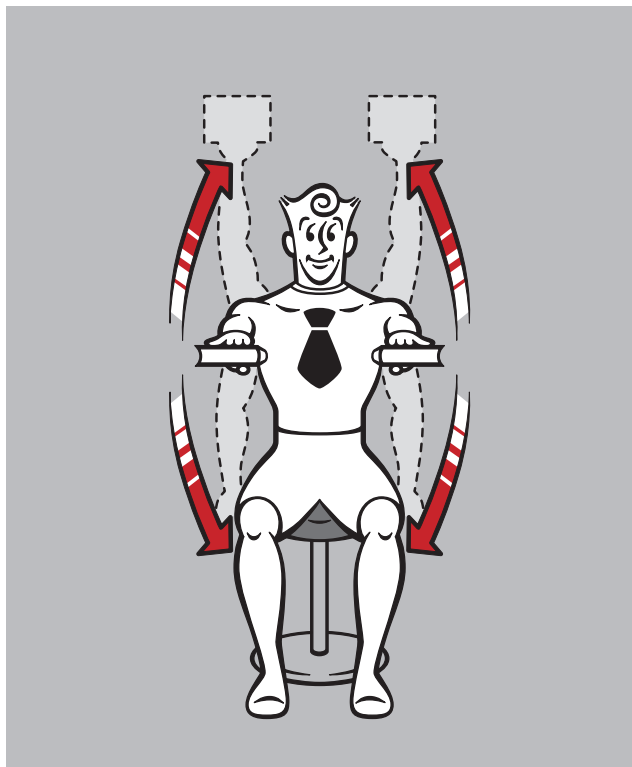
die ausgestreckten Arme werden maximal nach oben

danach die Arme langsam und gleichmäßig nach unten ablassen

ZIEL

Kräftigung der stabilisierenden Brust- und Halswirbelsäulenmuskulatur

Verbesserung der Haltung



Wiederholungen **20 mal**
Serien **3-4 mal**
Pause **30 Sekunden**

7





14

Übung 8

Brustwirbelsäule

Stabilisation

AUSFÜHRUNG

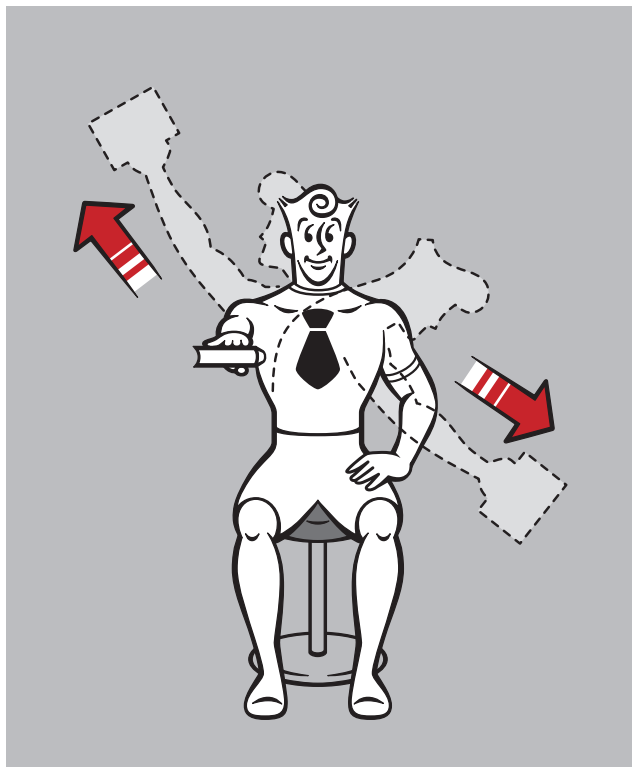
aufgerichtete Wirbelsäule, der Oberkörper wird zu einer Seite gedreht und maximal nach vorn geneigt, der ausgestreckte Arm der gegenüberliegenden Seite hält ein Buch in der Hand

der Arm wird in einer Diagonalen zur Gegenseite nach oben gehoben, der Blick folgt der Bewegung

ZIEL

Kräftigung der stabilisierenden gesamten Wirbelsäulenmuskulatur

Verbesserung der Haltung



Wiederholungen **20 mal pro Seite**
Serien **3-4 mal**
Pause **30 Sekunden**

8



15

Übung 9

Brustwirbelsäule

Mobilisation

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule, die Arme hängen seitlich hinten herunter

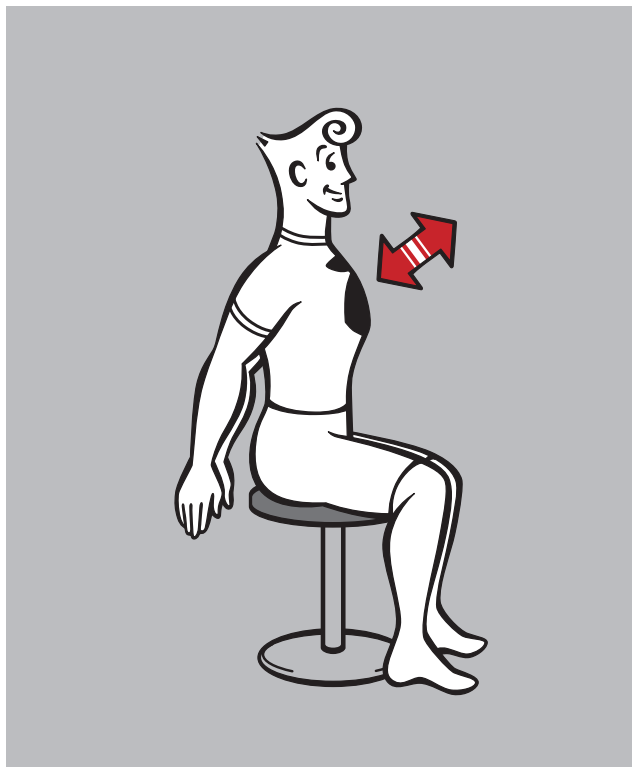
das Brustbein wird maximal nach schräg oben geschoben

ZIEL

Verbesserung der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule

vermehrte Produktion von Gelenkschmiere

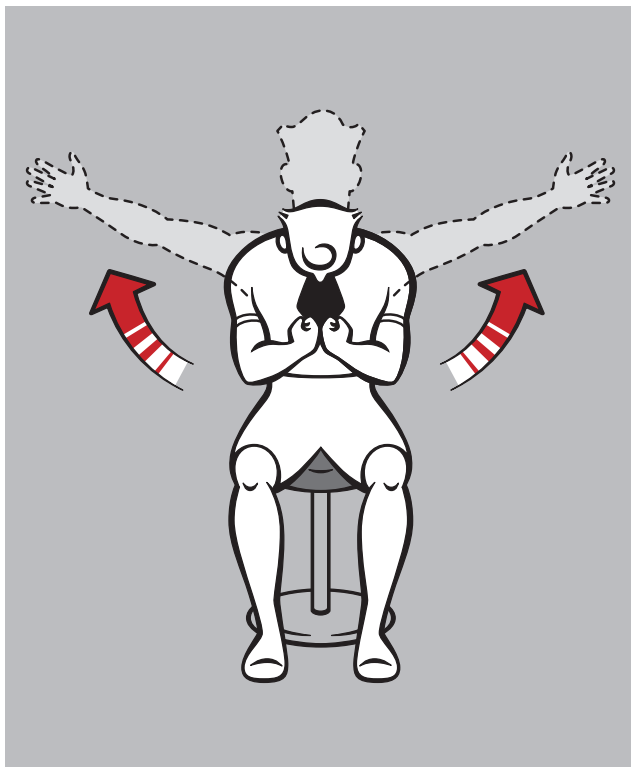
Verbesserung der Wirbelsäulenaufrichtung



Wiederholungen **20 mal**
Serien **2-3 mal**
Pause **5-10 Sekunden**

9





Wiederholungen **20 mal**
Serien **2-3 mal**
Pause **5-10 Sekunden**

Übung 10

Brustwirbelsäule

Mobilisation

16

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule, der Oberkörper wird maximal gebeugt, die gebeugten Fäuste ruhen auf dem Brustbein

bei dieser Bewegung ausatmen

in einer fließenden Aufrichtungsbewegung der Wirbelsäule werden die Arme und Finger maximal nach oben und außen gestreckt

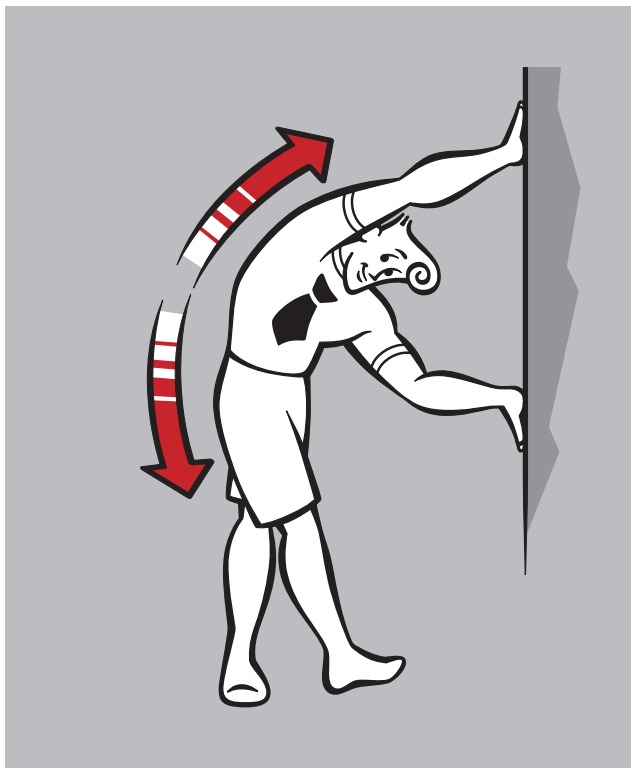
bei dieser Bewegung einatmen

ZIEL

Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit
vermehrte Produktion von Gelenkschmiere

10





17

Übung 11

Brustwirbelsäule

Dehnung

AUSFÜHRUNG

beide Hände stützen sich in einer Seitneigung an der Wand ab

das Bein der zu dehnenden Seite überkreuzt
das Standbein nach vorn

ZIEL

Entlastung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Verbesserung der Wirbelsäulenaufrichtung

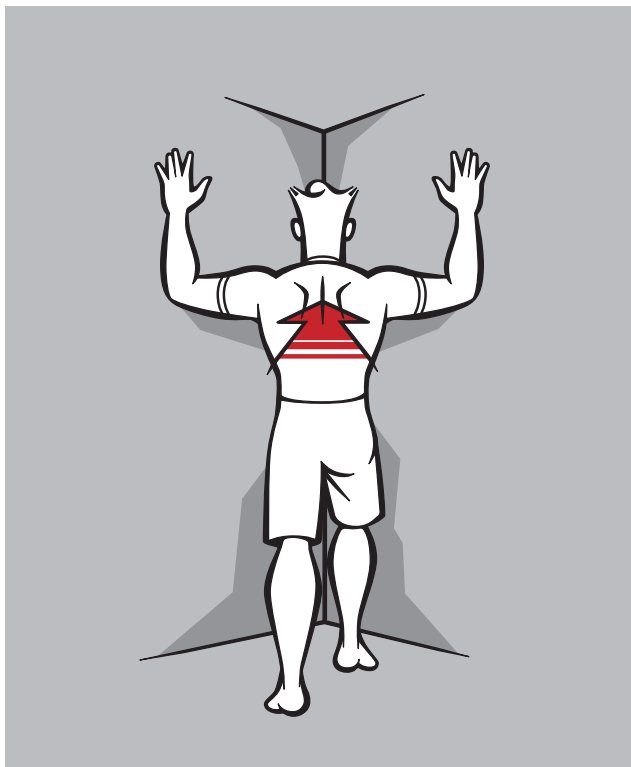
11

Wiederholungen **1-2 mal pro Seite**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**





18



Übung 12

Brustwirbelsäule

Dehnung

AUSFÜHRUNG

in einer Ecke werden in Schrittstellung die Unterarme flächig an den Wänden angelegt, die Oberarme bleiben waagrecht

das Brustbein wird maximal nach vorn gedrückt

ZIEL

Entlastung der Brustmuskulatur

Verbesserung der Wirbelsäulenaufrichtung

Wiederholungen **1-2 mal**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

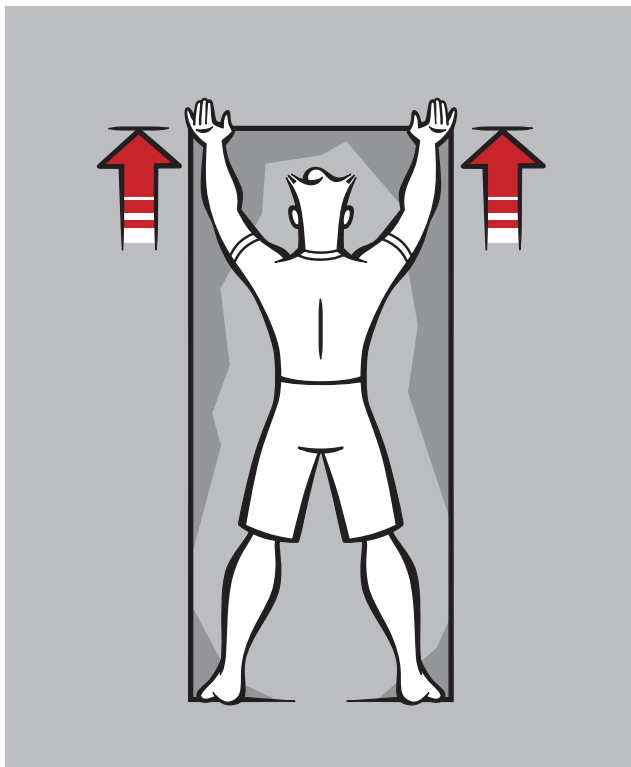
12





19

13



Wiederholungen **20 mal**
Spannungsdauer **1 Sekunde**
Serien **3-4 mal**
Pause **20-30 Sekunden**

Übung 13

Lendenwirbelsäule

Stabilisation

AUSFÜHRUNG

im aufrechten Stand mit leicht gebeugten Knien im Türrahmen stehen

gegebenenfalls auf eine zusätzliche Erhöhung stellen

die Hände üben Druck gegen den oberen Türrahmen aus

ZIEL

Kräftigung der stabilisierenden Wirbelsäulenmuskulatur

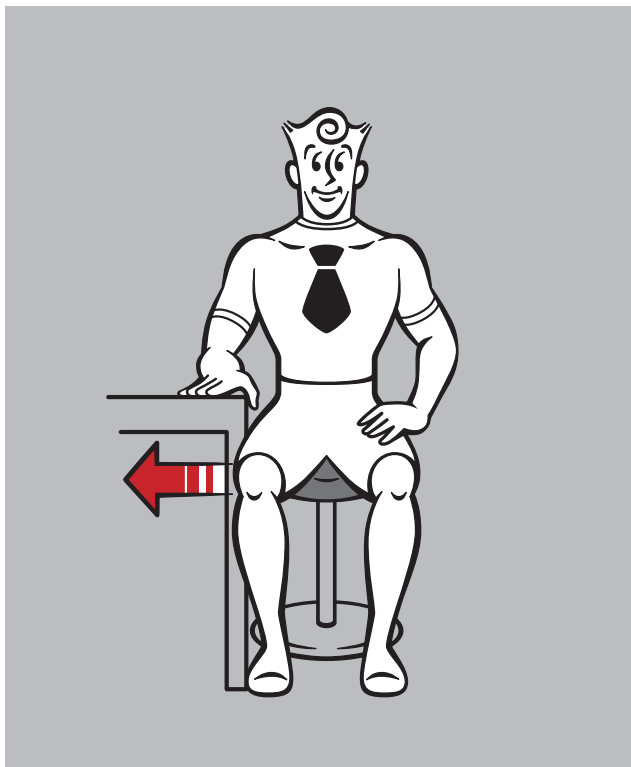
Verbesserung der Haltung





20

14



Wiederholungen **20 mal pro Seite**
Spannungsdauer **1 Sekunde**
Serien **3-4 mal**
Pause **20-30 Sekunden**

Übung 14

Lendenwirbelsäule Stabilisation

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule im Sitzen, ein Knie drückt leicht gegen ein Tischbein

das anliegende Knie drückt gegen das Tischbein nach außen, der Oberkörper wird nicht mitbewegt

ZIEL

Kräftigung der stabilisierenden Wirbelsäulenmuskulatur

Verbesserung der Haltung





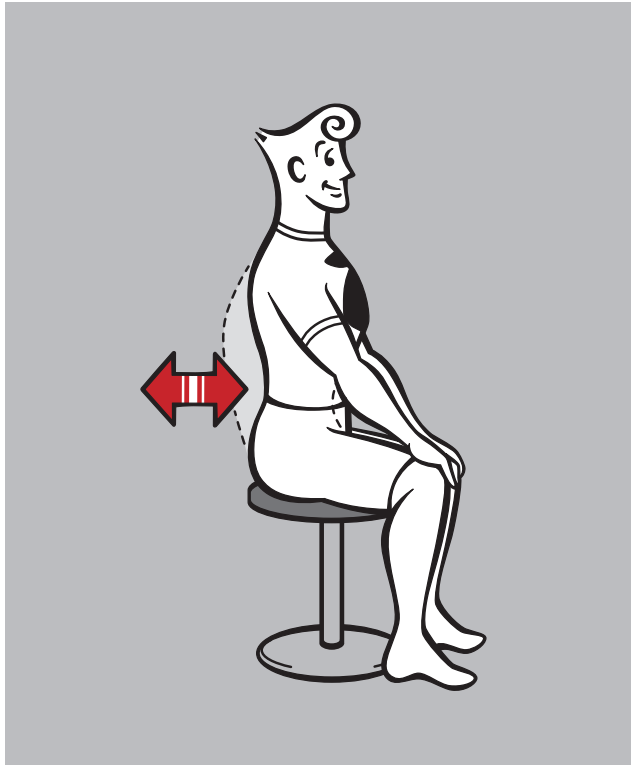
21

Übung 15

Lendenwirbelsäule

Mobilisation

15



Wiederholungen **20 mal**
Serien **2-3 mal**
Pause **5-10 Sekunden**

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Sitzposition auf dem vorderen Drittel der Sitzfläche, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln

das Becken wird in einer rhythmischen Bewegung abwechselnd maximal nach vorn und hinten gekippt

ZIEL

Verbesserung der Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule

vermehrte Produktion von Gelenkschmiere

Verbesserung der Wirbelsäulenaufrichtung





22



Wiederholungen **20 mal pro Seite**
Serien **2-3 mal**
Pause **5-10 Sekunden**

Übung 16

Lendenwirbelsäule

Mobilisation

AUSFÜHRUNG

aufgerichtete Wirbelsäule, eine Hand umfasst den gegenüberliegenden Oberschenkel von außen
maximale Rotationsbewegung der Wirbelsäule zur Seite und wieder zur Mitte zurück

ZIEL

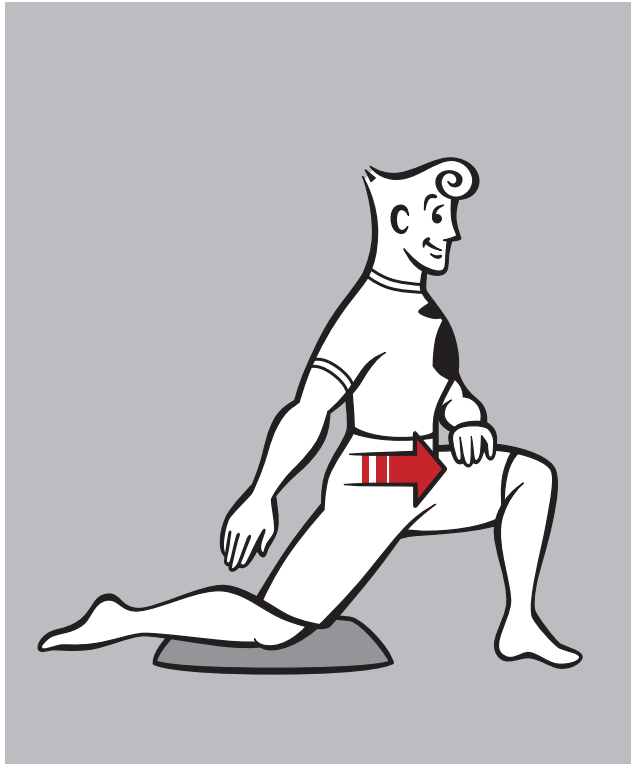
Verbesserung der Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule
vermehrte Produktion von Gelenkschmiere

16





23



Wiederholungen **1-2 mal pro Seite**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

Übung 17

Lendenwirbelsäule

Dehnung

AUSFÜHRUNG

Kavalierstand auf dem Boden, das vordere Bein wird weit nach vorn gestellt, ein zusätzliches Kissen entlastet das aufliegende Knie

Oberkörper und Becken werden gleichzeitig maximal nach vorn geschoben, das Gewicht wird dabei auf das vordere Bein verlagert

wichtig: mit einer Hand am einem Tisch oder Stuhl festhalten

ZIEL

Entlastung der Hüftbeugemuskulatur sowie der Lendenwirbelsäule

Verbesserung der Wirbelsäulenaufrichtung

17





24

Übung 18 Lendenwirbelsäule Dehnung

AUSFÜHRUNG

ein gestrecktes Bein wird auf einen Stuhl gelegt, der Vorfuß wird dabei nach oben gestreckt

die Hände ruhen auf dem Oberschenkel, während sich der Oberkörper langsam soweit wie möglich nach vorn neigt

ZIEL

Entlastung der Hüftstreckmuskulatur sowie der Lendenwirbelsäule

Verbesserung der Wirbelsäulenaufrichtung



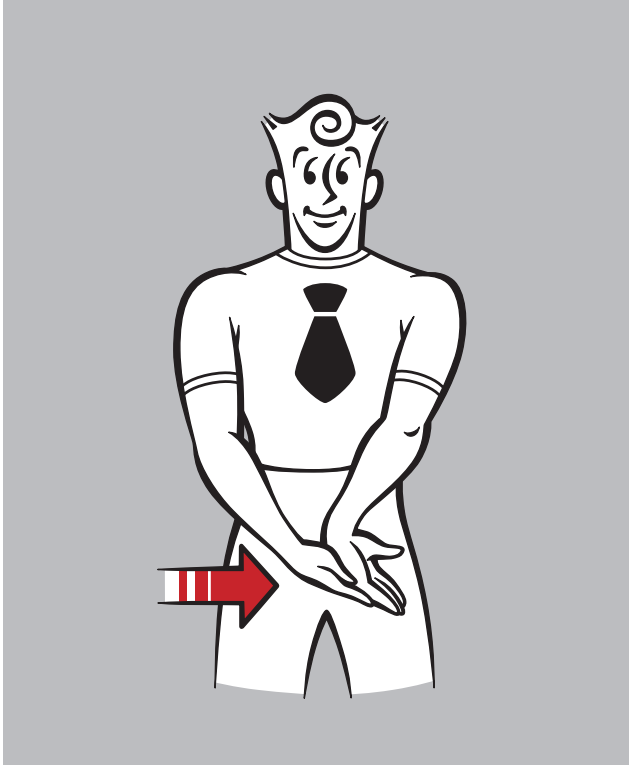
Wiederholungen **1-2 mal pro Seite**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

18





25



Wiederholungen **1-2 mal pro Seite**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

Übung 19 Arme.Beine Dehnung

AUSFÜHRUNG

der ausgestreckte Arm wird so gedreht, dass die Handinnenfläche nach außen zeigt, die andere Hand umgreift den Handrücken und beugt diesen maximal

wichtig: der Ellbogen muss während der Dehnung gestreckt bleiben!

ZIEL

Entlastung der Unterarmstrecker-muskulatur
Verbesserung der Handgelenksbeweglichkeit

19



26



Wiederholungen **1-2 mal**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

Übung 20 Arme.Beine Dehnung

AUSFÜHRUNG

Schrittstellung vor einem Tisch, die Hände liegen bei gestreckten Ellbogen auf der Tischplatte auf, die Finger zeigen zum Körper

langsam den Oberkörper zurück neigen, bis ein deutlicher Dehnreiz in der vorderen Unterarmmuskulatur spürbar ist

ZIEL

Entlastung der Unterarmbeugemuskulatur
Verbesserung der Handgelenksbeweglichkeit

20





27



Wiederholungen **1-2 mal pro Seite**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

Übung 21 Arme.Beine Dehnung

AUSFÜHRUNG

eine Hand wird in Schulterhöhe an den Türrahmen gelehnt, der Ellbogen bleibt gestreckt

den gesamten Körper vom Türrahmen wegdrehen, bis ein Dehnreiz im Arm und Brustbein spürbar ist

ZIEL

Entlastung der gesamten Armbeuge- und Brustmuskulatur

Verbesserung der Beweglichkeit in Schulter, Arm und Hand

21





28

Übung 22 Arme.Beine Dehnung

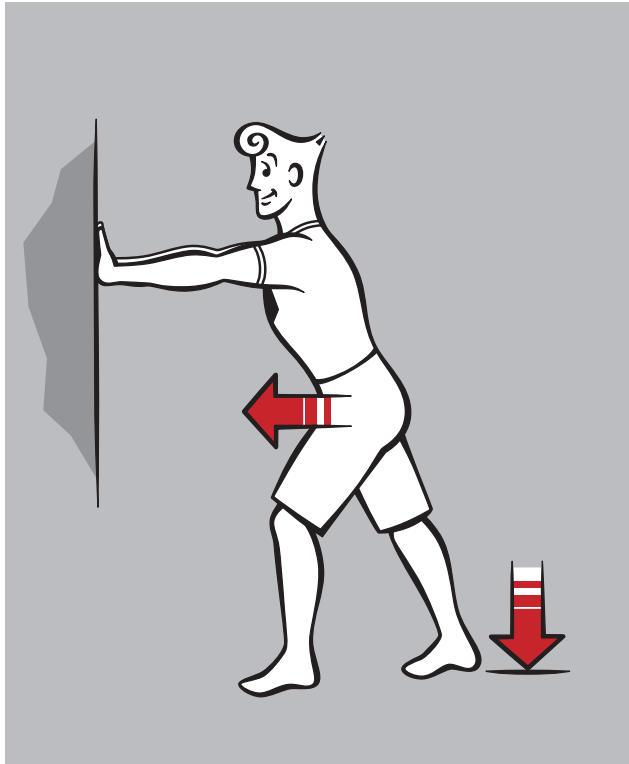
AUSFÜHRUNG

Schrittstellung, beide Füße sind parallel und zeigen nach vorn, die Arme stützen sich in Schulterhöhe an der Wand ab, das hintere Bein ist gestreckt, die Ferse bleibt am Boden

das Gewicht wird nun auf das vordere, angewinkelte Bein nach vorn verlagert, bis in der Wade hinten ein deutlicher Dehnreiz spürbar ist

ZIEL

Entlastung der hinteren Unterschenkelmuskulatur
Verbesserung der Sprunggelenksbeweglichkeit



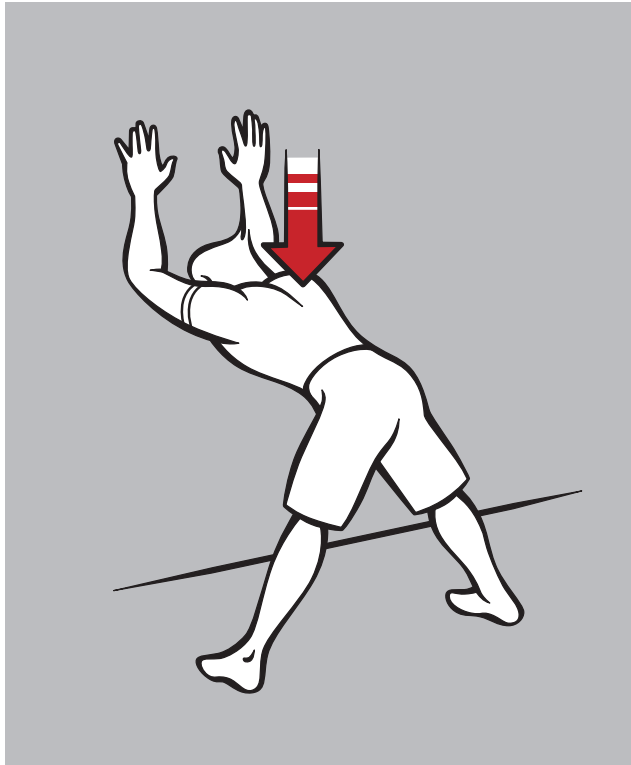
Wiederholungen **1-2 mal pro Seite**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

22





29



Wiederholungen **1-2 mal**
Dehnungsdauer **45-60 Sekunden**

Übung 23

Arme.Beine

Dehnung

AUSFÜHRUNG

der Oberkörper wird mit den Armen an der Wand abgestützt, die Beine werden dabei maximal nach außen gespreizt

der Oberkörper wird nach vorne geneigt und das Becken dabei nach hinten geschoben

ZIEL

Entlastung der inneren Oberschenkelmuskulatur
Verbesserung der Hüftgelenksbeweglichkeit





30



Wiederholungen **20 mal pro Seite**
Serien **2-3 mal**
Pause **5-10 Sekunden**

Übung 24

Arme.Beine

Nervenmobilisation

AUSFÜHRUNG

im aufrechten Sitz wird ein Bein ausgestreckt und der Oberkörper maximal gebeugt

zur Mobilisation des Nervensystems wird gleichzeitig das Kinn zur Brust bewegt und der Fuß nach oben gezogen

während der Spannungsdauer bleibt der Oberkörper in gebeugter Haltung und das Knie gestreckt

ZIEL

Verbesserung der Nervengleitfähigkeit

Steigerung des Nervstoffwechsels





Was können Sie präventiv für Ihre Gesundheit tun?

31

Vier Übungsreihen, mit denen Sie Ihren Rücken stabilisieren!

Gehören Sie zu den – statistisch gesehen – rund 25% der Bevölkerung, deren Rücken keine Probleme macht? Weder Wirbelsäule noch Bandscheiben, weder Muskelverspannungen noch Fehlbelastungen machen Ihnen und Ihrem Rücken zu schaffen?

Dann ist Buddy für Sie ein wertvoller Begleiter, damit dies so bleibt. Damit Sie Ihren Rücken weiterhin nicht spüren. Die Krankheitsstatistik spricht eine deutliche Sprache: Die meisten aller Rückenbeschwerden beruhen auf den Folgen eines falschen Alltagsverhaltens. Dazu zählen Bewegungsmangel, zu langes oder – noch schlimmer – falsches Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen sowie fehlerhaftes Heben und Tragen von Lasten. Soweit sollten Sie es nicht kommen lassen.

„Vorbeugen ist besser als heilen“ – ein Sprichwort, das heute mehr denn je Gültigkeit hat. Und das für Sie mehr als nur zu einem Reizwort werden sollte.

Geben Sie Ihrem Rücken gar nicht erst die Chance darüber „nachzudenken“, was ihm alles passieren könnte. Buddy möchte Sie stärken – möchte, dass Ihr Rücken stark bleibt. Mit einem täglichen „10-Minuten-Präventivprogramm“, das Ihnen Ihr Rücken wert sein sollte. Damit Ihre Wirbelsäule Sie im wahrsten Sinne des Wortes aufrecht hält.











Übungsreihe A

zur Dehnung der Arm- und Beinmuskulatur

32

<p>Übung 19</p> 	<p>Übung 24</p> 	<p>Übung 20</p> 	<p>Übung 21</p> 	<p>Übung 17</p> 	<p>Übung 22</p> 
<p>Dehnung der Handstreckmuskulatur</p>	<p>Mobilisation des Nervensystems</p>	<p>Dehnung der Handbeugemuskulatur</p>	<p>Dehnung der Brust- und Armbeugemuskulatur</p>	<p>Dehnung der Hüftbeugemuskulatur</p>	<p>Dehnung der Unterschenkelmuskulatur</p>

Stellen Sie die Übungen idealerweise in der vorgegebenen Reihenfolge auf Ihrem Buddy ein. Die Anleitung und Ausführung sowie das Ziel der jeweiligen Übung finden Sie anhand der Übungsziffern auf den vorhergehenden Seiten an den seitlich platzierten Reitern von 1 bis 24.


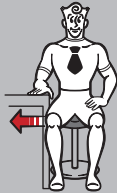



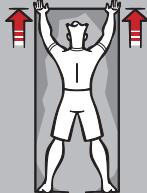




Übungsreihe B

33

zur Kräftigung und Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS) und Lendenwirbelsäule (LWS)

<p>Übung 16</p> 	<p>Übung 14</p> 	<p>Übung 8</p> 	<p>Übung 7</p> 	<p>Übung 23</p> 	<p>Übung 13</p> 
<p>Mobilisation der Lendenwirbelsäule</p>	<p>Kräftigung der Rumpfrotationsmuskulatur statisch</p>	<p>Kräftigung der Rumpfrotationsmuskulatur dynamisch</p>	<p>Kräftigung der Brustwirbelsäulenmuskulatur</p>	<p>Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur</p>	<p>Aktivierung der Rumpfstabilisationsmuskulatur</p>

Stellen Sie die Übungen idealerweise in der vorgegebenen Reihenfolge auf Ihrem Buddy ein. Die Anleitung und Ausführung sowie das Ziel der jeweiligen Übung finden Sie anhand der Übungsziffern auf den vorhergehenden Seiten an den seitlich platzierten Reitern von 1 bis 24.

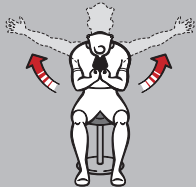









Übungsreihe C

34

zur Kräftigung und Mobilisation der Halswirbelsäule (HWS) und Brustwirbelsäule (BWS)

Übung 10	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 12	Übung 11
					
Mobilisation der gesamten Wirbelsäule	Kräftigung der Halswirbelsäulenmuskulatur	Mobilisation der Wirbelgelenke in der Halswirbelsäule	Mobilisation der Wirbelgelenke in der Halswirbelsäule	Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur	Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Stellen Sie die Übungen idealerweise in der vorgegebenen Reihenfolge auf Ihrem Buddy ein. Die Anleitung und Ausführung sowie das Ziel der jeweiligen Übung finden Sie anhand der Übungsziffern auf den vorhergehenden Seiten an den seitlich platzierten Reitern von 1 bis 24.











Übungsreihe D

zur Mobilisation und gesamten Wirbelsäule

35

Übung 1	Übung 9	Übung 15	Übung 18	Übung 5	Übung 6
					
Kräftigung der Halsstreckmuskulatur	Mobilisation der Brustwirbelsäule	Mobilisation der Lendenwirbelsäule	Dehnung der Hüftstreckmuskulatur	Dehnung der Halsstreckmuskulatur	Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Stellen Sie die Übungen idealerweise in der vorgegebenen Reihenfolge auf Ihrem Buddy ein. Die Anleitung und Ausführung sowie das Ziel der jeweiligen Übung finden Sie anhand der Übungsziffern auf den vorhergehenden Seiten an den seitlich platzierten Reitern von 1 bis 24.





Impressum

36

Copyright-Hinweise

© 2010 ontosan GmbH alle Rechte vorbehalten.

Alle Texte, Bilder, Graphiken, Ton-, Video- und Animationsdateien unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Sie dürfen weder für Handelszwecke oder zur Weitergabe kopiert, noch verändert und auf anderen Web-Sites verwendet werden. Einige unserer Internet-Seiten enthalten auch Bilder, die dem Urheberrecht derjenigen unterliegen, die diese zur Verfügung gestellt haben. Sämtliche Vervielfältigungen, Verbreitung oder sonstige Benutzung des Inhalts inklusive der Verlinkung der einzelnen Seiten oder der gesamten Homepage bedürfen der Zustimmung der ontosan GmbH. Jede weitere kommerzielle Nutzung ist untersagt.

Printed in Germany

ISBN 978-3-9813874-0-7

Buddy-Team

Elmar Radzik	Idee und Entwicklung
Alexander Schlepp	Idee und Entwicklung
Peter Janus	Marketing und Entwicklung
Holger Kaufmann	Marketing und Entwicklung

Dietmar Dengler	Engineering
Frank Dyck	Konstruktion
Alessandro Oertwig	Art-Direction
Jürgen Zimmermann	Illustration
Bernd Lange	Text
Marc Deting	Rechtsberatung
Vanessa Hauff	Organisation

Herausgeber

ontosan GmbH	Marienplatz 8-10, 70178 Stuttgart
Telefon	+49.711.66 48 05-99
Telefax	+49.711.66 48 05-97
E-mail	info@ontosan.de
Geschäftsführer	Holger Kaufmann
Layout	publikmacher.de
Herstellung	jens.ebeling Handelsagentur





Am Ende halten Sie mit Buddy Ihren Rücken auf Vordermann

