

BESSER BEWEGEN, WENIGER SCHMERZEN

Funktionelle Übungen für die häufigsten Alltagsbeschwerden

Markiere mit einem X jeden Tag, an dem du die Übung ausführst. Beginne sanft: Konstanz zählt mehr als Intensität.

BLOCK 1 — UNTERER RÜCKEN · DER ALLTÄGLICHE RÜCKENSCHMERZ

Die häufigste Beschwerde in meiner Praxis. Sie kommt meist von einem schwachen Core und steifen Hüften, nicht vom Rücken selbst. Den Muskelzylinder um die Wirbelsäule zu stärken ist die beste Vorbeugung.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Beckenheben (Glute Bridge)	3 x 12-15							
Unterarmstütz (ggf. auf Knien)	3 x 20-40s							
Bird-Dog (Vierfüßlerstand)	3 x 10/Seite							
Dead Bug (toter Käfer)	3 x 10/Seite							
Psoas-Dehnung (Ausfallschritt)	2 x 30s/Seite							

BLOCK 2 — NACKEN & SCHULTERN · DER BÜROSCHADEN

Stunden vor dem Bildschirm verkürzen die Brust und schwächen den oberen Rücken. Das Ergebnis: vorgeschobene Schultern und ein verspannter Nacken. Das korrigiert es.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schulterblatt-Retraktion (zusammenziehen)	3 x 12-15							
Face Pull mit Widerstandsband	3 x 12-15							
Brustdehnung (im Türrahmen)	2 x 30s/Seite							
Außenrotation der Schulter mit Band	3 x 12/Seite							
Sanfte Nackenmobilität (ohne Forcieren)	2 x 10/Richtung							

BLOCK 3 — HÜFTE · DIE STEIFHEIT VOM SITZEN

Eine steife Hüfte zwingt den unteren Rücken zum Kompensieren. Es ist die versteckte Ursache vieler Rückenschmerzen. Sie zu mobilisieren und zu stärken entlastet den Rücken, ohne ihn anzurühren.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kniebeuge zum Stuhl (kontrolliert)	3 x 10-12							
Ausfallschritte rückwärts	3 x 10/Seite							
Hüftabduktion (Seitenlage)	3 x 15/Seite							
Gesäßdehnung (Figur 4)	2 x 30s/Seite							
Hüftmobilität (Kreise im Vierfüßlerstand)	2 x 10/Seite							

BLOCK 4 — KNIE · TREPPENSTEIGEN OHNE SCHMERZEN

Knieschmerzen entstehen meist oberhalb (schwache Hüfte) oder unterhalb (steifes Sprunggelenk). Quadrizeps und Gesäß zu stärken stabilisiert das Gelenk und entlastet das Knie.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wandsitz (isometrisch)	3 x 20-40s							
Step-up auf niedrige Stufe	3 x 10/Seite							
Sitzende Quadrizeps-Streckung (ohne Gewicht)	3 x 15/Seite							
Fersenheben (Waden)	3 x 15-20							
Sprunggelenkmobilität (Knie zur Wand)	2 x 10/Seite							

BLOCK 5 — GLEICHGEWICHT & AUTONOMIE · STÜRZE VERMEIDEN

Stürze sind ab einem gewissen Alter eine Hauptursache für Frakturen und Autonomieverlust. Gleichgewicht lässt sich trainieren, und diese Übungen tun es sicher.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Einbeinstand (neben einer Wand)	3 x 20-30s/Seite							
Aufstehen vom Stuhl ohne Hände	3 x 8-10							
Tandemgang (Fuß vor Fuß)	3 x 10 Schritte							
Knieheben im Einbeinstand	3 x 8/Seite							
Farmer's Walk (Gewicht tragend gehen)	3 x 20-30 m							

ERHOLUNG / AKTIVE REGENERATION

ERHOLUNG — Höre auf deinen Körper. Akuter Schmerz ist nie normal: Wenn er auftritt, stoppe und lass dich beraten.

Hinweis: Diese Übungen sind für leichte Beschwerden und zur Vorbeugung gedacht. Bei akutem oder ausstrahlendem Schmerz, Kraft- oder Gefühlsverlust konsultiere vor der Fortsetzung eine medizinische Fachperson.