

Taschenträger

IDEE

Was als Mobilität gewünscht wird, ist unter dauerhafter Belastung ungünstig, z. B. einseitiges Taschetragen bei Seitneigung der Wirbelsäule. Probieren Sie, eine Umhängetasche oder einen Rucksack nur mit der Schulter zu bewegen. Spüren Sie anschließend den Entspannungseffekt der Nackenmuskeln!

START

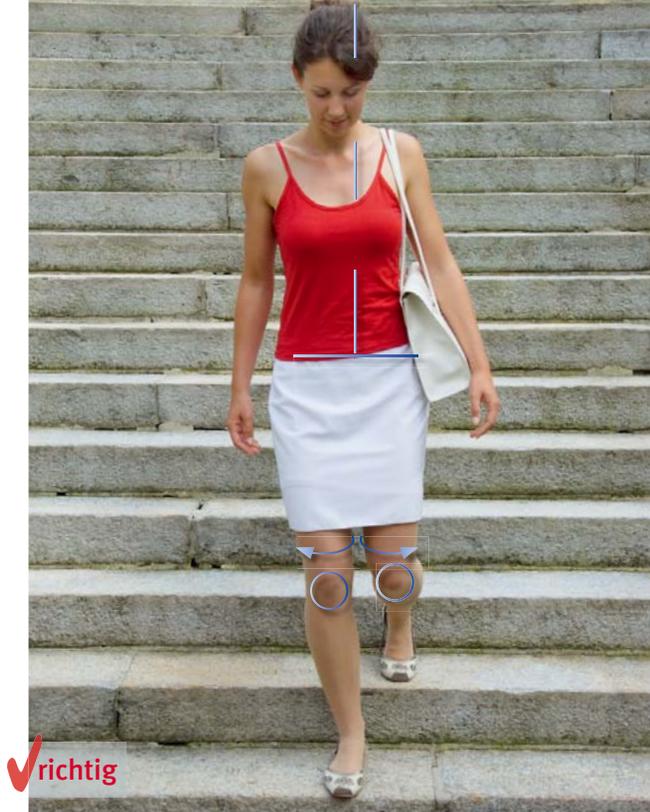
Sie stehen oder gehen mit aufgerichteter Wirbelsäule. Die Tasche hängt an einer Seite herab.

AKTION

Ziehen Sie möglichst isoliert eine Schulter mit der Tasche nach oben! Halten Sie die Position einen Moment und lassen Sie sie anschließend langsam wieder sinken. Wechseln Sie nach 10 bis 15 Wiederholungen die Seite.

NOTIZ

Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule während der Schulterbewegung im Lot bleibt. Das Absenken der Schulter ist eine nachlassende Bewegung und soll ohne zusätzliche Muskelspannung erfolgen!



✓ richtig



falsch

Absteiger

IDEE

Beim Aussteigen aus der Bahn oder beim Treppenabsteigen wirken enorme Kräfte auf Ihren Körper. Lernen Sie, Ihre Beine als muskulär aktive Stoßdämpfer zu nutzen!

START

Sie stehen mit parallel gerichteten Füßen auf der oberen Stufe und verlagern Ihr Körpergewicht auf ein Bein.

AKTION

Während Sie den anderen Fuß nach unten setzen, wird das hintere Bein trotz der Belastung verzögernd gebeugt. Das nun aufsetzende Bein wird reaktiv im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk gebeugt. Somit wird der Stoß bei der Landung durch zwei Mechanismen vermindert: durch die kontrollierte Abwärtsbewegung und das aktive Abfedern.

NOTIZ

Entscheidend ist von vorn gesehen die Orientierung beider Kniescheiben nach vorne. Setzen Sie Ihre Füße in Gangrichtung auf; die Knie werden präzise über die Füße ausgerichtet!