

Einführung: **Chiro-Gymnastik**, eine besondere Form der Wirbelsäulengymnastik

Sie dient der:

- **Kräftigung der Muskelkette**
- **Förderung des muskulären Gleichgewichts**
- **Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelgelenke**
- **Lösung von chronischen Kopf- und Nackenschmerzen**
- **Verbesserung von Hüft- und Kniebeschwerden**

Durch spezielle und doch sehr einfache Beuge- und Drehbewegungen werden steife Gelenke wieder mobilisiert. Diese angenehmen Übungen sind sehr effektiv, besonders wenn sie täglich durchgeführt werden.

Immer im schmerzfreen Bereich trainieren, jede Übung sollte fließend und langsam durchgeführt werden.

Nicht durchführen bei:

- Frischem Bandscheibenvorfall und Multipler Sklerose im frischen Schub

Durchführen bei:

- Nacken-Schulter-Arm-Syndrom
- Bandscheiben- und Wirbeldegenerationen
- Osteoporose
- Ischialgie
- Gonarthrose und Coxarthrose
- Haltungstörungen
- Morbus Bechterew

Alle Übungen 8-10x in angenehmer ruhiger Atmosphäre wiederholen.

- ohne Schwung ausführen
- keine ruckartigen Bewegungen
- gefühlvoll und konzentriert trainieren

Rückenlage

1. Übung

- Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben
- Die Muskulatur ist entspannt
- Den Kopf wechselseitig nach rechts und links **neigen** (Ohr in Richtung Schulter)

2. Übung

- Den Kopf im Wechsel nach rechts und links **drehen** (Ohr in Richtung Boden)

Mobilisation Im Ileosacralgelenk

3. Übung

- Die Arme liegen seitlich neben dem Körper
- Leichte Bauchspannung
- Im Wechsel rechts und links die Ferse nach unten schieben, die Knie bleiben gestreckt, die Bewegung kommt aus dem Becken (versuchen das Bein aus der Hüfte herauszuschieben und länger zu machen)

Mobilisation von Hüft-Knie-Fußgelenk

4. Übung

- Das linke Bein aufstellen
- Das rechte Bein mit gebeugtem Knie anheben, sodass wenn möglich ein rechter Winkel im Hüft-, Knie- und Fußgelenk entsteht
- Diese Übung 8-10x wiederholen
- Ruhig und gleichmäßig üben und atmen
- Danach die gleiche Übung mit dem linken Bein ausführen
- Anschließend die Übung im Wechsel



Mobilisation und Dehnung BWS und LWS

5. Übung

- Die Arme auf Schulterhöhe ablegen, die Handflächen zeigen nach oben
- Das rechte Bein mit gebeugtem Knie anheben und links neben dem Körper ablegen bzw. so weit, wie es ohne Schmerzen möglich ist.
- Darauf achten, dass die rechte Hand Bodenkontakt hat
- Das rechte Bein wieder anheben und neben dem linken Bein durchführen.
- Achtung:** die linke Hand braucht Bodenkontakt
- Anschließend die Übung im Wechsel ausführen



6. Übung

- Linkes Bein aufstellen
- Das rechte Bein gestreckt heben, ohne das Knie zu **beugen**
- Das Gesäß am Boden lassen
- Das rechte Bein wieder langsam ablegen
- Die Übung 8-10x wiederholen
- Die gleiche Übung mit dem linken Bein durchführen
- Anschließend die Übung wechselseitig ausführen



7. Übung

- Die Arme auf Schulterhöhe ablegen
- Das gestreckte rechte Bein heben und nach links ablegen
- Bodenkontakt der rechten Hand nicht verlieren
- Das rechte Bein wieder anheben und neben dem linken Bein zurücklegen
- Die gleiche Übung mit dem linken Bein durchführen
- Danach im Wechsel üben



Mobilisation Hüftgelenk

8. Übung

- Beide Beine anziehen, Knie beugen und die Füße aufstellen
- Langsam das rechte Knie nach rechts Richtung Fußboden fallen lassen, Bewegung über die **Fußaußenkante**
- Das rechte Knie wieder aufrichten
- Die Übung 8-10x wiederholen, danach mit der linken Seite üben
- Anschließend die Übung im Wechsel durchführen



Mobilisation HWS,BWS, Schulter, Schulterblätter

9. Übung

- Beide Knie beugen und die Füße aufstellen, sodass die LWS aufliegt
- Beide Arme zur Decke strecken
- Den rechten Arm 8-10x aus der Schulter nach oben schieben
- Die gleiche Übung mit dem linken Arm wiederholen
- Die Übung wechselseitig ausführen



10. Übung

- Die Arme auf Schulterhöhe ablegen
- Den rechten Arm über den Körper Richtung linken Arm führen.
- **Achtung: Becken braucht Bodenkontakt**
- Die rechte Schulter dabei leicht heben und den Arm dann wieder zurückführen
- Die Übung 8-10x wiederholen
- Übung mit dem linken Arm durchführen
- Danach im Wechsel üben

11. Übung

- Die Arme auf Schulterhöhe ablegen
- Die Knie beugen und die Füße aufstellen
- Langsam den Kopf nach links drehen
- Beide Arme nach rechts bewegen
- Beide Knie nach links bewegen
- Die Übung im Wechsel ausführen



12. Übung

Ganz entspannt hinlegen und bewusst den Körper wahrnehmen
Wie spüre ich die Wirbelsäule und die Gelenke die Muskulatur?
Zum Abschluss tief und ruhig ein- und ausatmen

-Geschafft-