Praxis für Physiotherapie
Céline d'Hone

BEWEGUNGS- UND HALTUNGSKOMPETENZ

Verbessere das Bewegungs- und Haltungsverhalten im Alltag mit 22 anschaulichen Videos



Übersicht & Anleitung zum Videopaket

Praxis für Physiotherapie
Céline d'Hone



Einleitung

Mit diesen Videos gebe ich dir ein Mittel an die Hand, dass dich unabhängig von Dritten machen kann.

Verbessere das Bewegungs- und Haltungsverhalten im Alltag in den drei Positionen: **Gehen, Sitzen und Stehen.**

Optimiere diese Zustände im Alltag und transportiere die verbesserte Haltung in deine sportlichen Aktivitäten.

Damit reduzierst du einen wichtigen Faktor in deinem Körper, der ein großes Potential mit sich bringt, ein Symptom wie Schmerz in deinem Gehirn real werden zu lassen: **deine ungünstigen Gewohnheiten in Alltagsbewegungen**.

Durch diese drei Aktivitäten verändert sich die Spannungssituation von Muskeln, Faszien, Nerven und Gefäßen in Richtung besser. Dadurch wird deren Versorgungssituation ebenfalls besser.

Kurz gesagt: Bessere Haltung schafft -> bessere Versorgung -> bewirkt weniger Schmerzen/ Symptome

Im Sinne einer verbesserten Durchblutung und Versorgung weitergedacht, macht es Sinn:

1. Die Beugeseiten zu mobilisieren und dehnen, denn in ihnen verlaufen die Gefäße, die die Extremitäten, Arme und Beine, versorgen:
   a) Die Brustmuskulatur mobilisieren und dehnen
   b) Die Hüftbeuger mobilisieren und dehnen

2. Die seitlichen Halsmuskeln mobilisieren und dehnen, denn entlang dieser verlaufen die armversorgenden Nerven und kopfversorgenden Gefäße.

3. Den Nacken mobilisieren und dehnen, denn dort befinden sich viele Strukturen, die für Versorgung des Körpers wichtig sind

4. Die Versorgung der Nerven durch Mobilisation zu verbessern

Auch dafür findest du Anleitungen in der Übersicht.
Viel Spaß und viel Erfolg!

Praxis für Physiotherapie
Céline d'Hone



Übersicht Videos

Nr	Titel	Kurzbeschreibung
1	**Stehen**	Du lernst deine Beinachse und die sich über dem Becken befindende Wirbelsäule optimal einzusortieren und muskulär zu halten.
2	**Gehen**	Du lernst, wie der Fuß belastet werden sollte und wie du im Gehen in eine verbesserte Ausrichtung des gesamten Körpers kommst, beginnend bei dem Erstkontakt der Ferse mit dem Boden.
3	**Sitzen**	Du lernst dich optimal über dem Becken in einer für die Wirbelsäule möglichst wenig belastenden Position einzusortieren und muskulär zu halten.
Nacken		Du lernst, wie du deinen Nacken mobilisieren und dehnen kannst
4.1	**Hintere Nackenmuskulatur im Sitzen**	Du lernst, wie du deinen hinteren Schultergürtel und Nacken mobilisieren und dehnen kannst.
4.2	**Seitlicher Nacken im Stand**	Du lernst, wie du deinen seitlichen Hals und Nacken mobilisieren und dehnen kannst.
Schultergürtel		Hier findest du verschiedene Möglichkeiten in verschiedenen Ausgangsstellungen, deinen Schultergürtel zu mobilisieren, dehnen und kräftigen. Beachte, dass du dich bei diesen Übungen nicht überforderst! Die Ausführung muss immer gut zu bewältigen sein und darf nicht quälend sein!
5.1	**Schultergürtel im Sitzen/ Tablettübung**	Du lernst, wie du die Haltung deines Schultergürtels in die Übung „Sitzen" integrieren kannst.
5.2	**Schultergürtel in Rückenlage**	Dies ist keine Alltagshaltung, sondern eine Koordinations- und Kraftübung für die hintere Schultergürtelmuskulatur. Diese Übung trainiert die Muskeln für ihre Aufgaben in der Alltagsfunktion Sitzen, Stehen und Gehen.
5.3	**Schultergürtel im Stand**	Die ist keine Alltagshaltung, sondern eine Mobilisations- und Dehnübung für den vorderen Schultergürtel.

Praxis für Physiotherapie
Céline d'Hone



Nr	Titel	Kurzbeschreibung
Hüftbeuger		Hier findest du verschiedene Möglichkeiten in verschiedenen Ausgangsstellungen, deine Hüftbeugeseite zu mobilisieren und dehnen. Suche dir die Variante heraus, mit der du ein gutes Gefühl hast. Beachte, dass du dich bei diesen Übungen nicht überforderst! Die Ausführung muss immer gut zu bewältigen sein und darf nicht quälend sein!
6.1	**Hüftbeuger auf Tisch in Rückenlage**	Dies ist keine Alltagshaltung, sondern eine Mobilisations- und Dehnübung für den Hüftbeuger auf Tisch oder Bett liegend.
6.2	**Hüftbeuger in Bauchlage**	Dies ist keine Alltagshaltung, sondern eine Mobilisations- und Dehnübung für den Hüftbeuger in Bauchlage.
6.3	**Hüftbeuger im Stand**	Dies ist keine Alltagshaltung, aber diese Mobilisation und Dehnung des Hüftbeugers im Stehen lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren.
6.4	**Hüftbeuger auf Tisch im Stand**	Dies ist keine Alltagshaltung, sondern eine Mobilisations- und Dehnübung für den Hüftbeuger im Stand mit dem zu dehnenden Bein auf dem Tisch liegend.
6.5	**Hüftbeuger im Sitzen**	Dies ist keine Alltagshaltung, aber diese Mobilisations- und Dehnübung für den Hüftbeuger im Sitzen lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren.
6.6	**Hüftbeuger in Rückenlage**	Dies ist keine Alltagshaltung, sondern eine Mobilisations- und Dehnübung für den Hüftbeuger und die Adduktoren in Rückenlage.
6.7	**Hüftbeuger in der breiten Hocke**	Dies ist keine Alltagshaltung, sondern eine Mobilisations- und Dehnübung für den Hüftbeuger und die Adduktoren in der breiten Hocke.
7	**Mobilisation hintere Beckenmuskulatur**	Dies ist keine Alltagshaltung, sondern eine Koordinations- und Kraftübung für die hintere Beckenmuskulatur. Diese Übung trainiert die Muskeln für ihre Aufgaben in der Alltagsfunktion Sitzen, Stehen und Gehen. Sie ist in den Sitz übertragbar. Dadurch findet sie Alltagsanwendung.
8	**Mobilisation gesamte Körperrückseite im Sitzen**	Dies ist keine Alltagshaltung, sondern eine Mobilisations- und Dehnübung für die gesamte rückseitige Muskulatur des Körpers. Oftmals besonders effektiv bei tiefsitzendem Rücken- und Kreuzschmerz.

Praxis für Physiotherapie
Céline d'Hone



Nr	Titel	Kurzbeschreibung
Nervenmobilisationen		Diese Übungen bewirken, dass das Nervensystem durch Anpassung der Umgebungsspannung wieder besser mit Sauerstoff versorgt werden kann. Dadurch können die Nerven ihre Funktion besser ausführen. Deshalb verringern sich Symptome, wie beispielsweise Kribbeln, Einschlafen oder Schmerzen.
9.1	**Bein in Rückenlage**	Diese Übung verbessert die Sauerstoffversorgung der rückseitigen Beinnerven.
9.2	**Bein vorne in Seitlage**	Diese Übung verbessert die Sauerstoffversorgung der vorderen Beinnerven.
9.3	**Arm in Rückenlage**	Diese Übung verbessert die Sauerstoffversorgung der Armnerven.
9.4	**Arm im Stand**	Diese Übung verbessert die Sauerstoffversorgung der Armnerven.
9.5	**Gesamtes Nervensystem im Langsitz**	Diese Übung verbessert global die Sauerstoffversorgung des gesamten Nervensystems.