



richtig



falsch



Kopftrockner

IDEE

Die Halswirbelsäule gilt als kritischer Bereich unseres Körpers. Viele Muskeln balancieren den verhältnismäßig schweren Kopf. Durch einseitige Belastung entsteht jedoch häufig ein Ungleichgewicht; schmerzhaftes Verspannungen sind oft die Folge.

START

Sie stehen nach dem Haarewaschen unter voller Ausschöpfung ihrer gesamten Wirbelsäulenlänge gerade vor dem Spiegel. Mit beiden Händen halten Sie das Handtuch auf dem Kopf.

AKTION

Sie beginnen mit dem Trocknen und halten beständig den Kopf aufrecht über der Wirbelsäule. Jede Bewegung der Hände wird von der Halsmuskulatur reaktiv stabilisiert.

NOTIZ

Der Kopf soll während des Trocknens mit langer Halswirbelsäule aktiv gegen den Handdruck und die Schwerkraft stabilisiert werden! Wechseln Sie häufig die Richtung der Handbewegung, um die Muskulatur abwechslungsreich anzuregen.



Zähneputzer

IDEE

Im entlasteten Zustand soll die Wirbelsäule frei beweglich sein. Während belastender Situationen wie der Vorbeuge im Stehen muss Ihre Wirbelsäule muskulär gesichert sein. Beim täglichen Zähneputzen können Sie eine stabilisierende Übung für Ihre Wirbelsäule einbauen.

START

Sie stehen vor dem Waschbecken. Die Füße und Knie sind annähernd parallel ausgerichtet, die Knie leicht gebeugt.

AKTION

Während Sie sich nach vorn über das Waschbecken beugen, verstärkt sich die Beugung in Knien und Hüften. Das Körpergewicht verlagern Sie etwas nach hinten auf die Fersen, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen. Das Steißbein orientiert sich in Richtung Fersen. Der Blick ist im rechten Winkel zur verlängerten Halswirbelsäule ins Waschbecken gerichtet. Hinterkopf und Steiß ziehen bildlich auseinander.

NOTIZ

Achten Sie auf eine gleichmäßig verteilte Dehnspannung innerhalb der gesamten Wirbelsäule – ohne Knick! Vermeiden Sie sowohl ein Hohlkreuz als auch ein „Ausbrechen“ nach hinten!