

Rohit Mathur

REPORT MIT TRAININGSPLAN

Training der Tiefenmuskulatur
3 Top Übungen
Trainingsplan



www.osteovital.net

Kampf gegen muskuläre Dysbalancen

**Körperhaltung verbessern, Rückenschmerzen
und Verspannungen lösen**

von Rohit Mathur

Osteopath – Heilpraktiker - Personaltrainer

Copyright 2013 by Rohit Mathur

www.osteovital.net

Inhaltsverzeichnis

WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE	4
KÖRPERHALTUNG VERBESSERN UND DYSBALANCEN VORBEUGEN	5
WIE ENTSTEHEN DYSBALANCEN	6
NEUROMUSKULÄRE DYSBALANCEN DURCH SCHLECHTE LEBENSGEWOHNHEITEN	7
DIE EINZELNEN BEREICHE EINMAL GENAUER BETRACHTET	8
TRAINIEREN MIT PRIORITÄTEN	10
STARKE RÜCKENMUSKELN IST DAS A UND O	11
EIN WENIG HINTERGRUNDWISSEN MUSS SEIN	12
STABILE WIRBELSÄULE DURCH DEN RÜCKENSTRECKER	13
WO IST DEINE TIEFENMUSKULATUR?	14
TRAINING DER TIEFENMUSKULATUR	15
DIE GANZE WAHRHEIT ÜBER BAUCHMUSKELTRAINING	16
DIE TIEFE SCHICHT DER BAUCHMUSKULATUR	17
WIE BEKOMME ICH EINEN SIXPACK?	18
UNTEREN BAUCH WEGBEKOMMEN	19
WAS TUN BEI NACKENVERSPANNUNGEN?	22
DER KAMPF GEGEN NACKENSCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN	24
ÜBER DEN AUTOR ROHIT MATHUR	26
IMPRESSUM	26

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

In Deutschland treten bei etwa 85% der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens Rückenprobleme auf. Dem deutschen Gesundheitssystem kosten diese Rückenleiden mehr als 8 Milliarden Euro im Jahr. Bei 90% aller Rückenleiden sind die Ursachen nicht klar. Ursachen wie Bandscheibenprobleme oder andere Krankheitsbilder weisen die wenigsten der Betroffenen auf.

Dieses eBook basiert auf sportmedizinischem Wissen und einschlägigen Erfahrungen von mir als Therapeut und Personaltrainer. Es bietet dir wichtige Informationen und hilft dir dabei, die ersten Schritte auf dem Weg zu einer besseren Körperhaltung zu bewältigen. Du wirst lernen, welche Muskelgruppen besonders wichtig sind und wie du diese gezielt trainieren kannst. Dieses eBook wird dir beim Aufbau einer starken und stabilen Wirbelsäule helfen und deine Rückenschmerzen und Verspannungen lindern.

Kostenloser Videokurs zu diesem eBook

Dieses eBook kann mehr! Auf meiner Website findest du eine Anmeldemöglichkeit, um den Inhalt dieses eBooks auch kostenlos als Video anzuschauen. Durch die Anmeldung bekommst du eine E-Mail mit Zugangsdaten zum internen Bereich. Dort findest du das erste Video. Dieser Gratisvideokurs besteht aus mehreren Teilen, so dass du täglich eine E-Mail mit dem nächsten Video erhältst. Dadurch werden die Inhalte in diesem eBook noch verständlicher. Auch die wichtigsten Übungen kannst du im internen Bereich, in Ruhe anschauen und nachmachen. So sind die Übungen besser nachzuvollziehen und du vermeidest Fehler.

Du kannst dich auf www.osteovital.net zu diesem Gratis Videokurs anmelden.

Körperhaltung verbessern und Dysbalancen vorbeugen

In der heutigen Zeit, in der die Gesellschaft immer mehr technisiert wird, ist Bewegung im Alltag Mangelware. Viele üben ihre Arbeit im Sitzen oder im Stehen aus und verharren dabei häufig in einer schlechten Körperhaltung, die nach und nach zu neuromuskulären Dysbalancen führt. Für dich ist nun erst mal wichtig zu wissen, was neuromuskuläre Dysbalancen überhaupt sind und wie du gegen sie vorgehen kannst.

Dazu ist es sinnvoll, den Begriff erst mal in seine Einzelteile zu zerlegen. Spricht man von "neuro", so ist immer etwas gemeint, was mit dem Nervensystem zusammenhängt. Mit "muskulär" sind die Muskeln gemeint. Es ist das Organsystem, das für die Stabilisation und die Bewegungen deines Körpers zuständig ist. Neuro und muskulär, diese beiden Begriffe gehören eigentlich immer zusammen, denn ohne Steuerung durch das Nervensystem ist keine Bewegung möglich. "Dysbalancen" setzt sich zusammen aus dys, was soviel bedeutet wie "nicht" und dem Wort "Balance", also eine nicht vorhandene Balance. Dysbalancen sind häufig ein Grund für eine schlechte Körperhaltung und Rückenschmerzen sowie Verspannungen. Diese Dysbalancen und damit natürlich auch die Beschwerden, kannst du durch ein gezieltes gesundheitsorientiertes Training bekämpfen.

Wie entstehen Dysbalancen

Grund für die neuromuskulären Dysbalancen können falsche Bewegungen oder auch ein zu seltener Gebrauch bestimmter Muskelpartien sein. Das Resultat ist die Förderung einer schlechten Körperhaltung, die der Körper verinnerlicht und als normal ansieht. Das ist auch der Grund, weshalb dir eine gerade Körperhaltung im ersten Moment vielleicht seltsam und ungewohnt erscheint.

Ein anderer Grund für diese Art von Dysbalancen kann ein fehlerhaftes Krafttraining sein, zum Beispiel durch ein Training, bei dem der volle Bewegungsradius der Übungen nicht ausgeschöpft wird. Auch das verstärkte Trainieren von Muskelgruppen, die eine krumme Körperhaltung im Alltag fördern, kann zu Dysbalancen führen. Du solltest also ein Training, bei dem du immer die gleichen Muskelpartien trainierst, vermeiden.

Ähnlich ist das bei Freizeitsportarten, bei denen immer das gleiche Bewegungsmuster vorliegt. Diese Sportarten musst du zwar nicht unterlassen, dafür solltest du aber ein Ausgleichstraining durchführen, damit auch andere Muskelpartien trainiert werden.

Dysbalancen können auch aufgrund verschiedener Krankheitsbilder oder Verletzungen entstehen, denn sobald irgendwo Schmerzen zu spüren sind, neigt der Betroffene dazu, eine Schonhaltung einzunehmen, die er sich dann angewöhnt. So könnte dies bei Frakturen, Arthrose oder auch Rückenschmerzen der Fall sein. Um dieser Schonhaltung entgegenzuwirken, ist ein abgestimmtes Trainingsprogramm sinnvoll.

Des Weiteren können neuromuskuläre Dysbalancen die Ursache von Fehlfunktionen bei verschiedenen Organen sein. Denn viele Organe sind über Bänder oder Faszien an der Wirbelsäule oder anderen Strukturen befestigt. Der Fehler ist also nicht immer im Bewegungsapparat zu suchen, auch das Aufhängungssystem der Organe kann verantwortlich sein.

Neuromuskuläre Dysbalancen durch schlechte Lebensgewohnheiten

Nun solltest du dich aber vor allem auf neuromuskuläre Dysbalancen konzentrieren, die durch schlechte Lebensgewohnheiten hervorgerufen werden, denn diese kannst du am einfachsten beheben. Dazu musst du wissen, dass sich ein Muskel nur zusammenziehen kann und er dabei kleiner und dicker wird. Damit der Muskel seine ursprüngliche Länge wieder erlangen kann, ist der Gegenspieler notwendig. Wenn ein Muskel oder eine Muskelgruppe im Alltag eher zum Zusammenziehen neigt und dabei selten in die Ursprungslänge wieder zurückkehrt, so wird diese Muskelgruppe auf Dauer immer mehr Spannung aufbauen. Hierbei handelt es sich dann um eine im Alltag vermehrt konzentrisch angesteuerte Muskelgruppe. Konzentrisch bedeutet in dem Fall, dass sich die Muskeln im Alltag bei Bewegungen mehr zusammenziehen und dadurch kürzer und dicker werden. Diese Muskelgruppen müssen häufiger gedehnt werden. Im Gegensatz dazu stehen die Muskeln, die im Alltag mehr zur Abschwächung neigen. Diese nennen wir die exzentrisch angesteuerten Muskeln. Sie neigen dazu, abzuschwächen und müssen daher mehr gekräftigt werden.

Im Alltag gibt es also Muskeln, die mehr konzentrisch angesteuert sind und solche, die mehr exzentrisch angesteuert sind. Diese Muskelgruppen spielen vor allem eine Rolle, wenn du häufig am Schreibtisch sitzt und dabei in eine krumme Körperhaltung verfällst, bei der du deinen Rücken beugst und den Kopf nach vorne schiebst. Anhand dieser Körperhaltung erfährst du nun, welche Muskeln konzentrisch und welche exzentrisch angesteuert werden.

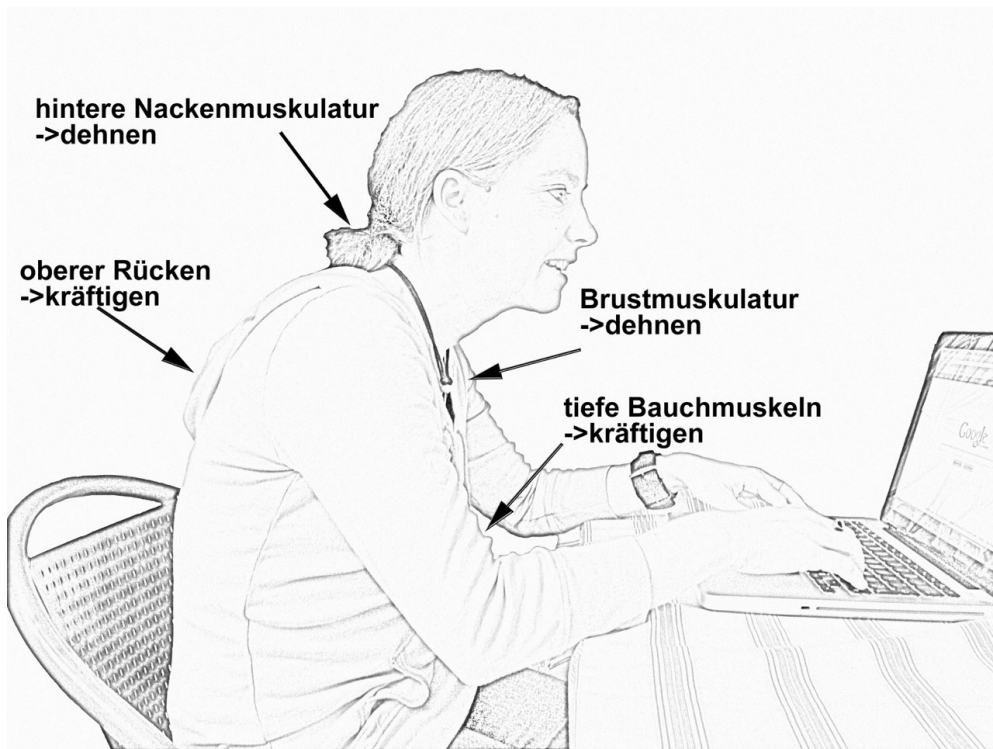
Die einzelnen Bereiche einmal genauer betrachtet

Die Muskulatur im hinteren Halsbereich unterstützt die Krümmung nach vorne. Man spricht hier von einer Lordose bzw. Halslordose, die im alltäglichen Leben meist zu stark ist. Die Muskulatur im hinteren Halsbereich ist dann zu stark verspannt, zu sehr verkürzt und zieht dich in Geierhalsposition. Die Halswirbelsäule neigt dazu, immer mehr in eine Hyperlordose, also eine überdurchschnittlich große Krümmung zu verfallen, was zu Verspannungen und im schlimmsten Fall im weiteren Verlauf sogar zu Bandscheibenproblemen führen kann. Diese konzentrisch angesteuerte Muskelgruppe sollte gedehnt werden, die Halsmuskulatur vorne hingegen muss verstärkt gekräftigt werden.

Der obere Rücken, insbesondere die Muskeln zwischen den Schulterblättern, sind wichtig, da sie die Schulterblätter nach hinten ziehen und zentrieren. Dadurch wird eine aufrechte Körperhaltung erreicht. Diese exzentrisch angesteuerten Muskeln müssen verstärkt gekräftigt werden. Anders ist das mit der Muskulatur der vorderen Schultern und der Brustmuskulatur. Sie sind im Alltag eher konzentrisch angesteuert und müssen gedehnt werden. Damit der Schulterbereich stabilisiert wird, sollten außerdem die Rotatorenmanschette, vor allem die Außenrotatoren trainiert werden. Dies ist eine wichtige Tiefenmuskulatur des Schultergelenks und fördert durch die Außenrotation eine aufrechte Körperhaltung.

Da die Bauchmuskulatur eher konzentrisch angesteuert ist, sollte sie gedehnt werden. Sit-ups und Crunches hier also lieber weggelassen. Besser ist es, den Bauch mit geradem Rücken zu trainieren, um auch die tiefe Schicht der Bauchmuskulatur, die wichtig für die Stabilisation der Wirbelsäule ist, zu erreichen.

Die Hüftbeugemuskulatur gehört zu den konzentrisch angesteuerten Muskelgruppen und sollte daher verstärkt gedehnt werden. Die Gesäßmuskulatur, die wiederum wichtig für eine gute Beckenstabilisation ist, muss mehr gestärkt werden, damit sie bei jedem Schritt für ein stabiles Becken sorgen kann. Bleiben noch die Muskeln der Oberschenkelrückseite und die Wadenmuskeln. Diese sind im Alltag mehr konzentrisch angesteuert und sollten daher verstärkt gedehnt werden. Gerade, wenn du häufig hohe Schuhe trägst, solltest du darauf achten, deine Wadenmuskulatur ausgiebig zu dehnen.



Trainieren mit Prioritäten

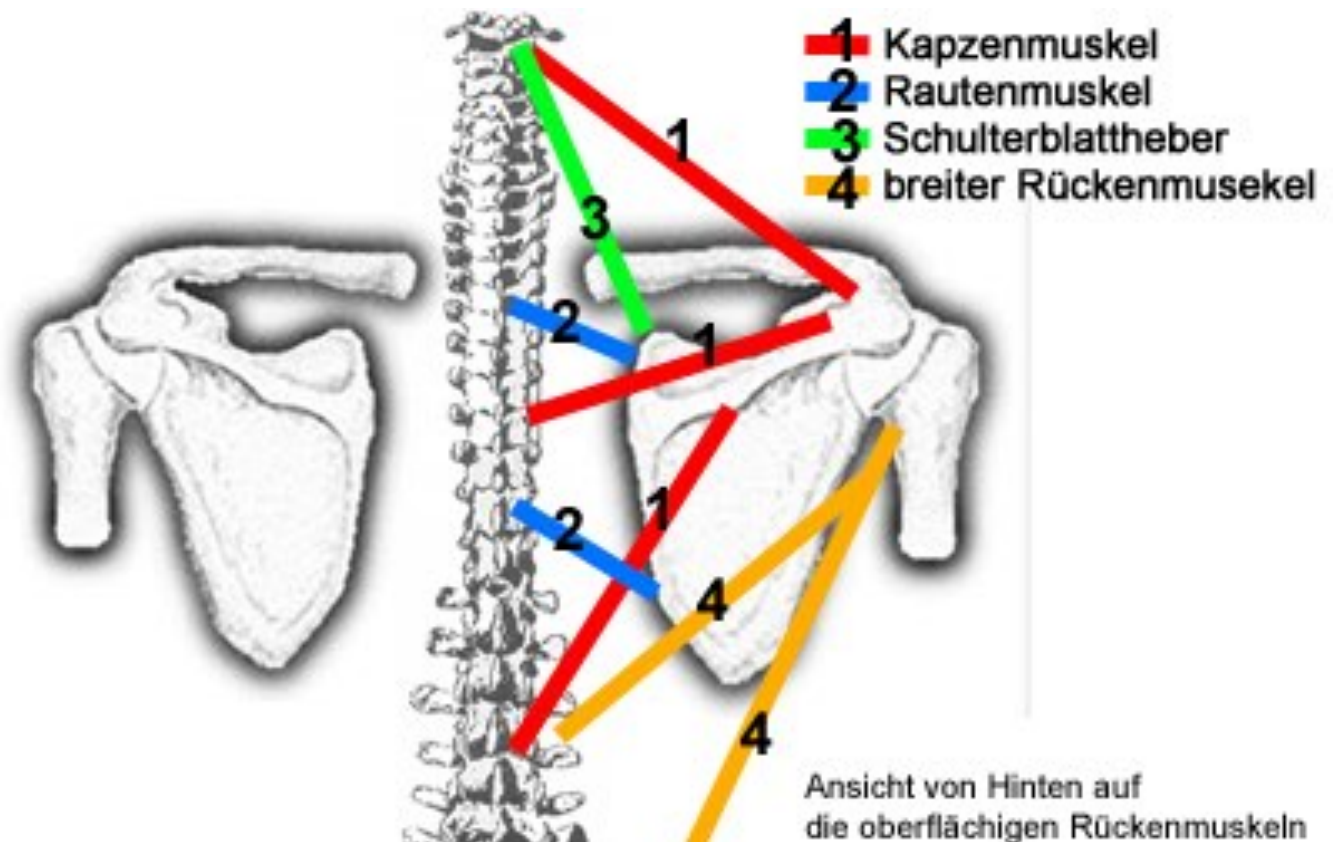
Natürlich gibt es zahlreiche Übungen, die viele Muskelgruppen gleichzeitig trainieren und dabei auch noch äußerst effektiv, funktionell und für die tägliche Belastung im Alltag gemacht sind. Aber oft ist es zuerst einmal sinnvoll, einzelne Muskelgruppen gezielter zu trainieren, um Schwachpunkte zu beseitigen. Sobald die Schwachpunkte beseitigt sind, kann es dann mit Übungen losgehen, mit denen du das Zusammenspiel mehrere Muskelgruppen förderst.

Wenn du also eher zu einer schlechten Körperhaltung neigst, ist es sinnvoll, erst ganz bestimmte Bereiche verstärkt zu trainieren, bevor du aufs Ganze gehst. Gut zu wissen ist da, dass im Alltag die exzentrisch angesteuerten Muskelgruppen eher dazu neigen, abzuschwächen und deshalb gezielt gekräftigt werden müssen. Anders verhält es sich mit den konzentrisch angesteuerten Muskeln, die zur Verkürzung neigen. Um diese sehr verschiedenen Muskelgruppen optimal zu trainieren, gilt es, Prioritäten zu setzen und dann zum Beispiel im Verhältnis 3 : 1 oder 3 : 2 zu trainieren. Damit ist gemeint, dass du zum Beispiel für die exzentrisch angesteuerten Muskeln, die ja eher zur Verkürzung neigen, 3 Sätze mit jeweils 12 Wiederholungen durchführen kannst, dafür aber nur 1 Satz mit 12 Wiederholungen für die konzentrisch angesteuerten Muskeln. Alternativ kannst du auch einfach mehrere Übungen für die exzentrisch angesteuerten Muskelgruppen machen, als für die konzentrisch angesteuerten.

Genau so kannst du natürlich auch beim Dehnen Prioritäten setzen, indem du die konzentrisch angesteuerten Muskelgruppen intensiver dehnt, als die exzentrisch angesteuerten. Du hast mal etwas wenig Zeit? Dann konzentriere dich beim Dehnen ganz auf die konzentrisch angesteuerten Muskeln.

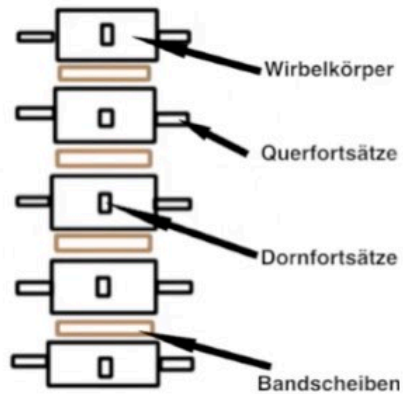
Starke Rückenmuskeln ist das A und O

Von den Prioritäten geht es nun zu einer Muskelgruppe, die deine Körperhaltung verbessern kann. Sie sind wichtig für einen starken Rücken. Die oberflächigen Muskeln am Rücken, die sich auch globale Bewegler nennen, sind vielen bekannt. Man kann sie von außen sehen und deshalb werden sie beim Krafttraining sehr gerne trainiert. Durch die oberflächigen Muskeln bekommt der Körper ein athletisches Aussehen. Sie sind nicht unwichtig, schließlich sind sie zuständig für große Bewegungen. Einige dieser Muskeln liegen zwischen den Schulterblättern und ziehen das Schulterblatt nach hinten zusammen. Somit fördern diese Muskeln ganz besonders die aufrechte Körperhaltung.



Ein wenig Hintergrundwissen muss sein

Damit du den folgenden Abschnitt dieses eBooks verstehst, möchte ich nur ganz kurz auf die Anatomie der einzelnen Wirbel eingehen.

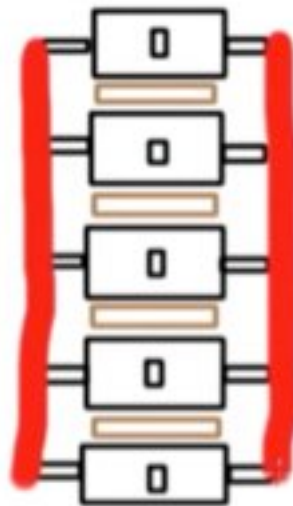


Ansicht von hinten auf ein Abschnitt der Wirbelsäule

- Der Wirbelkörper trägt das Hauptgewicht.
- Die Wirbelbögen bilden zusammen mit den dazwischen ausgespannten Bändern den Wirbelkanal, der das Rückenmark schützt.
- Dornfortsätze und Querfortsätze dienen als Ansatzstellen für Bänder und Muskeln.
- Die kleinen Wirbelgelenke an den Querfortsätzen beschränken die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule auf bestimmte Richtungen

Stabile Wirbelsäule durch den Rückenstrecker

Die Wirbelsäule wird über zwei wichtige Muskelgruppen in ihrer Form gehalten. Zum einen gibt es die oberflächlich liegenden langen Muskeln. Diese nennen sich globale Bewegler und bilden den seitlichen Anteil des Rückenstreckers. Der Rückenstrecker besteht aus mehreren einzelnen Muskeln. Von aussen ist diese Muskelgruppe gut zu sehen und zu spüren. Die oberflächlichen Muskeln sind für die groben Bewegungen in der Wirbelsäule zuständig. Wenn sie längere Haltearbeit verrichten müssen, ermüden sie schnell. Dieser laterale Trakt ist auch die Muskelgruppe, die wir beim Krafttraining besonders gerne trainieren, da sie von aussen gut zu sehen ist und unseren Körper athletisch aussehen lässt. Kreuzheben, Lower Back oder Hyperextension sind die bekanntesten Übungen zum Trainieren des oberflächigen Rückenstreckers.



Ansicht von hinten auf ein Abschnitt der Wirbelsäule

Wo ist deine Tiefenmuskulatur?

Aber unter dem lateralen Trakt des Rückenstreckers gibt es noch eine andere Muskelgruppe, die ebenfalls besonders wichtig ist: die Tiefenmuskulatur am Rückenstrecker. Wir sprechen über eine Muskelgruppe, die meist vernachlässigt wird und die viele auch gar nicht kennen. Es liegt sicher daran, dass sie von außen nicht sichtbar ist. Eine wirklich stabile Wirbelsäule bekommst du nur, wenn du auch über eine gute Tiefenmuskulatur verfügst. Denn die Tiefenmuskulatur ist das A und O für eine stabile und schmerzfreie Wirbelsäule. Das sind lokale Stabilisatoren, die aus vielen kurzen Muskeln bestehen und ganz nah am Gelenk liegen. Sie liegen direkt an der Wirbelsäule und sorgen dafür, dass die Wirbelkörper wie ein gut funktionierendes Zahnrad ineinandergreifen. Sie sind zuständig für die nötige Stabilität und halten die Bandscheiben an Ort und Stelle. Was sie von den anderen Muskeln unterscheidet? Sie spannen sich quasi vor der eigentlichen Bewegung an und bereiten den Körper auf die Bewegung vor, indem sie die Wirbelsegmente stabilisieren.



Ansicht von hinten auf ein Abschnitt der Wirbelsäule

Training der Tiefenmuskulatur

Doch diese kleinen Muskeln haben auch so ihre Tücken. Denn sie lassen sich nur schwer trainieren. Kein Wunder, kann man sie nicht willentlich anspannen. Sie reagieren rein reflektorisch, weshalb sich ihre Kraft und Elastizität mit normalem Krafttraining nur schwer aktivieren lässt. Effektiv sind hier kleine Dreh- und Seitbewegungen und Wackeleffekte, die unter anderem durch einen instabilen Untergrund, einen Gymnastikball, Balanceübungen und Ähnlichem hervorgerufen werden können. Auch Flexibar und X-co sind hervorragende Trainingsgeräte, um die Tiefenmuskulatur gezielt zu stärken.

Bei etwa 90 Prozent der Betroffenen sind die Rückenschmerzen, Blockaden oder Bewegungseinschränkungen auf schwache Muskeln und Bänder oder verkantete Wirbelgelenke zurückzuführen. Dadurch ist die Wirbelsäule bei jeder Drehbewegung instabil und die kleinen Muskeln sind nicht mehr in der Lage, die Wirbelsäule ausreichend zu stabilisieren. Selbst Kraftsportler können darunter leiden, wenn sie nur ihre Oberflächenmuskulatur aufbauen. Die Rückenprobleme müssen dann nicht sofort auftreten, denn dein Körper ist in der Lage, den Mangel einige Zeit zu kompensieren. Aber irgendwann geht auch das nicht mehr und dann hast du mit Schmerzen zu kämpfen. Deswegen solltest du die Tiefenmuskulatur auf keinen Fall vernachlässigen.

Die ganze Wahrheit über Bauchmuskeltraining

Es gibt einige Klischees und Mythen im Bezug auf das Bauchmuskeltraining, über die du unbedingt Bescheid wissen solltest. Du musst wissen, wie sinnvoll es tatsächlich ist, deine Bauchmuskulatur zu trainieren und wie du dieses Training angehen solltest.

Tatsache ist, dass die Bauchmuskulatur im täglichen Leben eher konzentrisch angesteuert ist. Wenn du jetzt anfängst, dich intensiv mit Crunches, Sit-ups und ähnlichen Übungen für die Bauchmuskulatur zu befassen, kann es sein, dass du genau das Gegenteil von dem erreichst, was du eigentlich möchtest. Denn wenn du diese konzentrisch angesteuerten Muskeln zu sehr trainierst, führt das dazu, dass dein Körper immer mehr in eine gebeugte Position kommt, was sich dann wiederum schlecht auf die Körperhaltung auswirkt.

Ständig hört man, dass die Bauchmuskeln trainiert werden müssen, um eine gute Stabilität für die Wirbelsäule zu erhalten, aber das stimmt so nicht, da der Sixpack überhaupt keine direkte Verbindung zur Wirbelsäule hat. Somit kann er natürlich auch nicht wichtig für ihre Stabilität sein. Zudem gibt es auch andere Wege die Bauchmuskulatur zu trainieren, ohne sich dafür bei Crunches und Co. rundzumachen. Denn nicht die oberflächigen Muskeln, sondern die tiefe Schicht der Bauchmuskulatur sollte gestärkt werden.

Die tiefe Schicht der Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskulatur besteht unter anderem aus dem geraden Bauchmuskel, der für eine Rumpfbeugung wichtig ist. Zudem formt dieser Muskel unseren Sixpack. Die schrägen Bauchmuskeln, helfen dabei den Rumpf zu beugen. Außerdem sind sie zuständig für Rotationen und Seitneigungen der Wirbelsäule. Darunter gibt es noch eine tiefere Schicht, die von allen anderen Muskeln bedeckt wird und somit von außen nicht sichtbar ist. Diese Muskeln nennt man Musculus Transversus Abdominis. Sie sind von großer Bedeutung für die Stabilität und die aufrechte Körperhaltung. Sie formen die Taille, wie eine Art Korsett. Ich habe dir als Bonus einen kleinen Trainingsplan mit drei Übungen erstellt. Es sind spezielle Übungen für die Tiefenmuskulatur von Rücken und Bauch. Dort findest du die Übung „Eine Acht malen“. Sie ist genau die richtige Übung, wenn du diese Muskelpartie trainieren möchtest. Die restlichen Übungen sind Stabilisations- und Stützübungen, die du in dein Trainingsprogramm mit aufnehmen kannst. Wichtig ist bei all diesen Übungen, dass der Rücken gerade bleibt und die aufrechte Körperhaltung gefördert wird.

Wie bekomme ich einen Sixpack?

Wenn du einen Sixpack möchtest, musst du die Sache etwas anders angehen, als du im ersten Moment vielleicht denkst. Es bringt dir gar nichts, wenn du täglich Hunderte von Crunches machst. Wichtig ist, dass du den Fettanteil deines Körpers reduzierst, was am besten über die Ernährung geht. Außerdem benötigt dein Körper ein intensives Ganzkörperworkout mit Sprints, Sprungübungen, Kniebeugen, Klimmzügen und ähnlichen Übungen, die deinen Stoffwechsel ankurbeln. Merke dir dabei: Wer viele Crunches schafft, dafür aber keine Liegestützen oder Klimmzüge, hat selten einen Waschbrettbauch.

Nur wer die Sache richtig angeht, erhält auch die gewünschten Erfolge. Auf dem Weg zum Sixpack kann hartes Bauchtraining übrigens auch genau das Gegenteil von dem erreichen, was du eigentlich anstrebst. Denn durch das Training wachsen die Muskeln, werden dicker und drücken so die darüber liegende Fettschicht nach außen, so dass der Bauch im Endeffekt dicker wirkt, nicht definierter.

Unteren Bauch wegbekommen

Etwas, mit dem an dieser Stelle unbedingt aufgeräumt werden muss, sind die Übungen für den „unteren Bauch“. Ständig wird davon geredet, dass man diese Übungen machen muss, um den hartnäckigen Bauchansatz loszuwerden. Dabei gibt es überhaupt keinen unteren Bauch! Gemeint ist der untere Faseranteil der geraden Bauchmuskulatur. Bei den Übungen für den „unteren Bauch“ wird dieser Bereich zwar besonders stark beansprucht, aber trotzdem werden alle Bauchmuskeln mit trainiert. Dennoch ist der untere Bereich des Bauchs schwer wegzubekommen.



Auch hierzu muss wieder der Körperfettanteil über die Ernährung und intensives Ganzkörpertraining gesenkt werden. Denn leider kann man das Fett nicht lokal an einer ganz bestimmten Stellen zum schmelzen bringen. Verstärkt einen bestimmten Bereich zu trainieren und zu hoffen, dass an dieser Stelle die überschüssigen Pfunde purzeln, nützt gar nichts.

Alles in allem ist es also sinnvoller, das Körperfett gezielt zu senken und nur in Maßen auf Bauchtraining zurückzugreifen. Tue etwas für deinen ganzen Körper und nicht nur für einen Teil davon!

Trainingsplan Tiefenmuskulatur

<p>Trainingsbeschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ganzkörper-Trainingsprogramm mit Schwerpunkt Rumpfmuskulatur (2-3 x Woche / 10-15 Minuten) • Das Fitnessstraining für zwischendurch. Du benötigst keine zusätzlichen Fitness Geräte und kannst wo immer Du möchtest trainieren. • Regelmäßiges Training steigert Ihre körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. 	<p>Allgemeiner Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Übungen trainieren komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen miteinbeziehen und damit natürlichen, im Alltag vorkommenden Bewegungsabläufen ähneln. • Zudem werden Koordination und Gleichgewicht durch die freien Übungen trainiert.
--	--

<h2>Warm Up</h2>	
<p>Ausführung Mobilisation:</p> <p><i>3-5 Minuten Mobilisation der wichtigsten Gelenke</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulter nach hinten kreisen / vor und rück • Arme nach hinten kreisen / vor und rück • Arme Schublade vor und rück • Arme seitlich • Wirbelsäule Rotation • Wirbelsäule Katzenbuckel und Pferderücken 	<p>Mobilisation zur Förderung der Muskeldurchblutung, zum Ankurbeln des Stoffwechsels und Schmierung der Gelenke.</p>

<h2>Kniebeuge mit Gleichgewichtstraining</h2>		
<p>Hauptmuskeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesäß, Beine, Tiefenmuskulatur, oberer Rücken <p>Hinweis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf genügend Bauchspannung achten • Den vollen Bewegungsradius ausnutzen • Beide Knie bleiben hinter den Fußspitzen • Beide Knie zeigen immer Richtung Füße • Rücken gerade halten <p>Progression:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Seite Ferse anheben • Andere Seite Fußspitze anheben <p>Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ca. 15 - 25 Wiederholungen • 1x rechts und 1x links 	<p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ca. schulterbreiter Stand • Knie zeigen Richtung Füße • Oberkörper aufrecht • Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule • Hände auf Oberschenkel fixieren 	<p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie und Hüfte ca. 90° beugen und strecken • Gesäß schiebt dabei nach hinten unten • Oberkörper bleibt aufrecht 

8 malen

Hauptmuskeln:

- Hohe Anforderung an Rumpfstabilisation, Tiefenmuskulatur
- Beine, Gesäß, Bauch, Schulter

Hinweis:

- Beim Zeichnen groß und langsam beginnen, dann immer kleiner und schneller werden
- Handgelenke bleiben gerade
- Schultern bleiben tief und von den Ohren weg

Belastung:

- 20 - 30 Sekunden
- insgesamt 4 Sätze
- Bei Level 2 (2x rechts und 2x links)

Level 1:

- Hüftbreiter Stand
- Mit beiden Armen eine "8" in der Luft zeichnen



Level 2:

- Dabei ein Bein bis auf Hüfthöhe heben und halten



Schultergürtelstütz mit Variationen

Hauptmuskeln:

- Schulter, Rückenstrecker, Bauch, Beine

Hinweis:

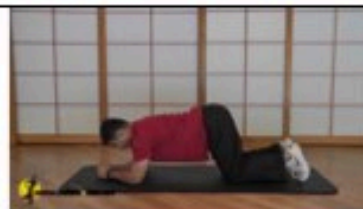
- Bauchspannung halten
- Gleichmäßig weiteratmen
- Schulter bleiben von den Ohren weg

Belastung:

- ca. 20 - 30 Sekunden halten
- 2 Sätze rechts & 2 Sätze links

Level 1:

- Vierfüßler Stand
- Ellenbogen unterhalb der Schulter
- Beide Knie vom Boden lösen

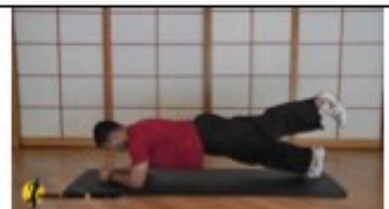


Level 2:

- Dabei einen Fuß vom Boden heben und halten

Level 3:

- Dabei einen Fuß vom Boden heben und halten
- Und gleichzeitig gegenüberliegenden Arm heben und halten



Was tun bei Nackenverspannungen?

Nun möchte ich ein weiteres Thema ansprechen und zwar Verspannungen. Hier nun ganz speziell die Nackenverspannungen. Du leidest unter Nackenverspannungen? Das kann viele Ursachen haben. Eine der häufigsten Ursachen dafür ist Stress. Das kann Stress sein, der durch emotionale oder mental schwierige Situationen hervorgerufen wird. Dadurch wird die Spannung in den Muskeln verstärkt, was zu Haltungsveränderungen und später zu Schmerzen führen kann. Ein anderer Grund für deine Nackenverspannungen können ungünstige Lebensgewohnheiten sein. Dazu gehören ungünstige Bewegungen oder eine schlechte Körperhaltung, die du dir unbewusst über Jahre hinweg angeeignet hast. Um die daraus resultierenden Nackenverspannungen wieder zu lockern, gibt es jedoch Lösungen: Du musst lernen, deine negativen Gewohnheiten zu verbessern und besser mit Stress umzugehen.

Ein Beispiel dafür ist eine schlechte Haltung am Schreibtisch vor dem PC. Nicht selten wird der Kopf dabei sehr weit nach vorne geschoben, weit über den Körper hinaus. Damit dein Kopf nun nicht nach unten kippt, sind deine Nackenmuskeln gefragt. Sie müssen sich stark anspannen, um deinen Kopf vor dem Fall zu bewahren. In diesem Fall sind die angespannten Muskeln also wirklich wichtig, denn sie unterstützen den Körper dabei, den Kopf aufrecht zu halten. Doch das kannst du vermeiden, in dem du deinen Körper in Balance bringst.

Nimm den Kopf etwas zurück, so dass er auf deiner Halswirbelsäule ruhen kann. Deine Muskeln können sich dann wieder lösen und entspannen. Das musst du natürlich erst einmal wissen. Deswegen geht es darum, dass du lernst, deinen Nacken- und Schulterbereich zu verstehen. Du musst lernen, auf deine Kopfposition, die Haltung deiner Schultern und deine Bewegungsweisen zu achten und diese zu verbessern. Ziel ist es, Gewohnheiten zu erkennen, lernen damit umzugehen und so dauerhafte Nackenverspannungen zu lösen.

Gewöhne dir an, im Alltag ganz genau darauf zu achten, wann dein Kopf zu weit nach vorne geht. Schau dich ruhig mal um. Machen das auch andere? Wann machen sie es? Bei welchen Aktivitäten geschieht es bei anderen am häufigsten? Tust du es vielleicht in den gleichen Situationen? Nach und nach wirst du ein Bewusstsein dafür entwickeln und deine Körperwahrnehmung und somit auch deine Körperhaltung automatisch

verbessern. Du wirst lernen, schlechte Gewohnheiten zu reduzieren. Hast du das erst einmal verstanden und verinnerlicht, ist das schon der erste Schritt weg von deinen Verspannungen. Hier noch mal die Lösung für deine Probleme auf einen Blick: Lerne Stress und psychische Anspannung zu reduzieren, deine Muskeln zu entspannen und gebe deiner Wirbelsäule ihre Mobilität zurück. Außerdem müssen abgeschwächte Muskeln wieder gestärkt werden.

Der Kampf gegen Nackenschmerzen und Verspannungen

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Trainer und Therapeut, habe ich ein sehr wirkungsvolles Konzept entwickelt, um Rückenschmerzen und Nackenverspannungen zu lindern oder sogar ganz wegzubekommen. Dafür gibt es die Online-Nackenkur, dein Weg, Schritt für Schritt weg von den Nackenschmerzen. Es ist ein Videokurs bei dem du vor deinem Monitor zuhause, in über 50 Videolektionen lernst, was du wissen musst und erhältst zusätzlich zahlreiche Übungen und Tipps.

In den ersten Videos werde ich Grundlagen vermitteln. Hier steht das theoretische Hintergrundwissen im Vordergrund. Erfahre mehr über Stress, verschiedene Krankheitsbilder, die Anatomie deines Körpers und deine Körperhaltung. Du lernst, wie du deine Lebensgewohnheiten analysieren und deine Erfolge dokumentieren kannst.

Beweglichkeit und Mobilität sind die Schlüsselwörter der weiteren Videos. Hier geht es darum, die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule zu verbessern. Du lernst nicht nur, warum diese Mobilisationsübungen so wichtig sind, sondern erhältst dazu auch viele hilfreiche Übungen, die du in dein Repertoire an Übungen aufnehmen kannst.

Es gibt effektive Übungen und Entspannungsmethoden die ich dir in weiteren Lektionen vermittele. Zusätzlich steht für dich eine mp3 Datei zum Download bereit, damit du immer und überall entspannen kannst. Des weiteren lernst du Methoden, bei denen du mit Tennisbällen gezielt gegen Schmerzpunkte vorgehen kannst. Außerdem erfährst du, wie du deinen Arbeitsplatz optimal einstellst und deine Körperhaltung auch während der Arbeit verbessern kannst.

Ein ganzer Abschnitt befasst sich mit Kräftigungsübungen für eine bessere Körperhaltung und deine Nackenmuskulatur. Hier habe ich ganz spezielle Übungen für dich rausgesucht, um ein Optimum zu erreichen. Alle Übungen werden ganz genau erklärt und demonstriert. Du brauchst keine Zusatzmittel und kannst alles Zuhause, im Büro oder in der frischen Luft durchführen.

Wie du mit Tapes hartnäckige Verspannungen lindern kannst, erfährst du in einem weiteren Abschnitt. Dazu gibt es eine Schritt für Schritt Anleitung für Kinesio-Taping, einige nützliche Einblicke in die alternative Heilmethode Gua Sha, die in China ein Hausmittel gegen Verspannungen und Erkältungen darstellt, und hilfreiche Griffe, mit

denen du deine Schmerzpunkte lösen kannst. Da Kiefernverspannungen eng mit Verspannungen im Nackenbereich zusammenhängen, darf dieser Punkt natürlich nicht vernachlässigt werden. Übungen und Tipps zum Lösen von Verspannungen im Kieferbereich machen diesen Abschnitt komplett.

Du erhältst einen kompletten Trainingsplan mit Übungen, die speziell für die Stabilisation des Rückens und die Stärkung der Tiefenmuskulatur gemacht ist. Du hast die Möglichkeit, dir den Trainingsplan einfach auszudrucken oder als Video anzuschauen. Zu diesem umfangreichen Online Videokurs mit mehr als 4 Stunden Videomaterial gehören außerdem ein Ebook, das die Inhalte der Videos wiedergibt, Arbeitsbögen und natürlich den umfassenden Trainingsplan.

Du fragst dich jetzt, was das Besondere an diesem Kurs ist? Diese Frage ist in jeder Hinsicht berechtigt. Diesen Kurs gibt es so nur einmal. Er ist absolut neuartig, denn er stellt ein Gesamtkonzept da, das sich aus Übungen und Methoden zusammensetzt, die allesamt von Fachleuten über einen langen Zeitraum hinweg erprobt wurden und sich bewährt haben. Zudem wird der Onlinekurs ständig weiterentwickelt und neuen Erkenntnissen angepasst. Dabei ist natürlich zu beachten, dass der Onlinekurs keinen Arztbesuch oder eine Behandlung bei einem geschulten Therapeuten ersetzt.

Wenn du unter Nackenverspannungen leidest, ist dieser Onlinekurs genau das Richtige für dich. Er ist der erste Schritt, um aktiv etwas gegen deine Schmerzen zu tun. Außerdem eignet er sich auch für Fitness- und Personaltrainer, die ein effektives Konzept suchen, um ihre Kunden kompetenter betreuen zu können.

Du kannst dich sofort für den Online Nackenkurs anmelden.

Hier geht es direkt zur Online-Video-Nackenkurs:
<http://www.osteovital.net/shop/online-nackenkurs/>

Über den Autor Rohit Mathur

Der Osteopath/Heilpraktiker und Personaltrainer Rohit Mathur ist seit über 15 Jahren im Bereich Fitness und Gesundheit tätig und weiß ganz genau, worauf es ankommt. In seiner Praxis hilft er seinen Patienten als Therapeut ihre Gesundheit wieder zu erlangen. Dabei liegt sein Therapieschwerpunkt in der Osteopathie. Als Personalfitnesstrainer begleitet er Menschen auf dem Weg zu ihren ganz persönlichen Fitnesszielen und zu mehr Lebensqualität.

Fundierte medizinisches Wissen, langjährige Erfahrung, Einfühlungsvermögen, Präsenz, Intuition sind die Qualitäten, die Rohit Mathur als Therapeut und Personaltrainer anbietet.

Impressum

osteovital – Zentrum für Osteopathie & Gesundheit
Rohit Mathur
Mittelweg 149
20148 Hamburg

E-Mail: info@osteovital.net
www.osteovital.net