

Wie Sie in wenigen Wochen weniger Verspannungen und gesündere Gelenke haben werden

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Besonders „Büromenschen“ leiden häufig unter Verspannungen im Nacken- oder unteren Rückenbereich. Die Ursachen liegen meistens an den einseitigen Dauerhaltungen und am Stress. Bewegungsmangel löst Verspannungen aus, diese schmerzen und können zu Schonhaltungen führen, welche wiederum den Teufelskreis verstärken.

Je weniger wir uns bzw. unsere Gelenke bewegen, desto steifer werden diese und desto weniger werden sie mit Nährstoffen versorgt. Eine eingeschränkte Beweglichkeit in einem Gelenk kann zu schmerzenden Überbelastungen in den umgebenden Strukturen führen.

Um dies zu vermeiden oder rückgängig zu machen, kann man sehr effektive und einfache „Joint Mobility-Übungen“ durchführen. Diese gelenkmobilisierenden Übungen verbessern nicht nur die Beweglichkeit der Gelenke, sondern können somit auch Verspannungen verhindern und die beeinträchtigte Gelenkfunktion deutlich verbessern. Kurzum, Sie fühlen sich geschmeidiger und jünger.

Schon bei vielen schmerzenden Gelenken, die z. B. von Arthritis geplagt wurden, konnte auf diese Weise eine erhebliche Schmerzreduktion erreicht werden. Auch Nackenverspannungen haben sich meistens entscheidend gebessert, wenn die Brustwirbelsäule entsprechend mobilisiert wurde.

Als Beispielübungen seien hier nur die Übungen „Katzenbuckel/Pferderücken“ und „Rumpfrotation“ genannt (siehe Bilder).

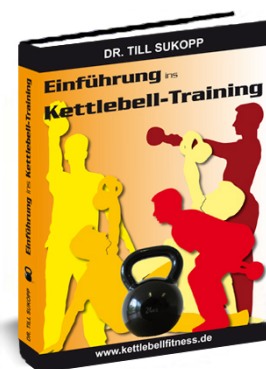


Noch bessere Ergebnisse können Sie erzielen, wenn Sie zusätzlich abgeschwächte Muskeln kräftigen, um überbeanspruchte Muskeln und die Gelenke effektiv zu entlasten (siehe unten).

Führen Sie bei den gelenkmobilisierenden Übungen morgens oder im Tagesverlauf hintereinander 10 Wiederholungen pro Übung aus. Fügen Sie jede Woche 5 weitere Wiederholungen hinzu und nach dem ersten Monat 10 weitere pro Woche, bis Sie bei so vielen Wiederholungen angekommen sind, wie Sie Lebensjahre haben (Mädels: gemeint ist Euer Alter auf dem Pass, nicht das, was Ihr auf Partys angebt.). Ein 30-Jähriger macht also täglich mindestens 30 Wiederholungen und ein 56-Jähriger 56. Falls Sie bereits schmerzende oder kranke Gelenke haben, können Sie in Absprache mit Ihrem Arzt die Wiederholungszahl gerne auf 100 und mehr erhöhen.

Führen Sie die entsprechenden Übungen (für Ihre „Problembereiche“) nach den genannten Empfehlungen im schmerzfreen Bereich aus und Sie werden bereits nach zwei bis vier Wochen sehr positiv über die Ergebnisse überrascht sein und sich jünger und frischer fühlen.

Weitere gute Joint Mobility-Übungen sowie Übungen zur Kräftigung abgeschwächter Muskelbereiche finden Sie in meinen Büchern „Einführung ins Kettlebell-Training“ (www.kettlebellfitness.de) und „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ (www.bodyweightexercises.de).



www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebelltraining.de

www.bodyweightexercises.de