



Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 8

Thema: Unsere Hände

Wenn man sich die Repräsentation der Nervenverbindungen der Hände im Gehirn anschaut (In der Hirnforschung Homunculus genannt), dann fällt auf, dass diese im Gegenteil zu anderen Gliedmaßen übermäßig stark repräsentiert sind. Denn die Hände sind mit ihren 27 Knochen und 33 Muskeln höchst komplexe Präzisionswerkzeuge, die eine überaus wichtige Rolle in unserem Leben spielen. Die 17.000 Tastkörperchen nehmen Druck-, Bewegungs- oder Vibrationsreize auf und leiten sie weiter. Damit ermöglichen sie die feinmotorischsten Funktionen in unserem modernen Leben.



Auch die Hände stehen in Wechselwirkung mit unserer Halswirbelsäule.

Wenn sich aufgrund von Fehlstellungen oder Fehlbelastungen z.B. eine Nervenwurzel im Nacken entzündet oder zusammengedrückt wird, können neurologische Ausfälle wie Kribbeln, Taubheit und/oder Schwäche in Schulter, Arm, Hand und/oder Fingern

Andersherum können aber auch zu wenig oder einseitig benutzte Hände und Finger negative Auswirkungen auf die Halswirbelsäule haben. Wir nutzen die Hände heutzutage zwar viel zum Greifen, Krallen oder Tippen, aber wir strecken und spreizen sie z.B. nicht mehr genug.



Deshalb ist es wichtig, auch die Beweglichkeit, Kraft und motorische Kontrolle der Hände und Finger gezielt zu trainieren.

Wie geht es nun weiter?

Dieser Kurs ist nun beendet. Wir hoffen, du konntest einiges für die Verbesserung deiner Beweglichkeit und Koordination lernen und mitnehmen. Wir sind uns sicher: nicht nur die vielen Übungen, sondern auch die Informationen und Tipps können dir helfen, nachhaltige beweglicher zu sein und mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erlangen.

Damit du auch in Zukunft weiterhin Beweglichkeitsübungen durchführen kannst, findest du unten noch eine Reihe an Übungen, die du wann immer und wo immer du willst, durchführen kannst. Das Einzige, was du dafür wieder benötigst, ist dein Trainingsstab.

Vielen Dank für die Teilnahme an *MobiFit* und viel Beweglichkeit und Wohlbefinden auf deinem weiteren Weg!

Trainingsplan für deine Beweglichkeit

Aufwärmen mit leichtem Hüpfen auf der Stelle



Hüpfe sanft auf der Stelle und integriere auch gerne Hüpfvarianten wie seitliches Hüpfen oder den Skifahrer. Hüpfe für ca. 1-2 Minuten in deinen favorisierten Varianten.

Hüftbeugerstretch dynamisch



Komme in den Ausfallschritt und positioniere und bringe deinen Ellenbogen zum vorderen Fuß bevor du dich dann soweit möglich aufdrehst. Dein Blick folgt der Hand und du versuchst das hintere Bein so gut wie möglich gestreckt zu lassen. Führe 10-12 Wiederholungen dieser Übung durch.

Stretching hinterer Oberschenkel



In Rückenlage liegend hebst du beide Beine möglichst gestreckt nach oben an und wickelst das Handtuch um einen Fuß. Nun lässt du das andere Bein langsam bis kurz vor den Boden ab und hebst es dann wieder an. Führe 10-12 Wiederholungen dieser Übung durch.

Schulterflexion mit Stab



Im Kniestand hältst du den Stab so hinter deinem Rücken, dass die Handflächen Richtung Gesäß zeigen und die Hände möglichst weit aneinander sind. Mit gestreckten Armen entfernst du den Stab nun so weit wie möglich von deinem Gesäß. Führe 10-12 Wiederholungen dieser Übung durch.

Rotation mit Leistenstretch



Im Kniestand streckst du ein Bein zur Seite raus und stemmst den Stab mit ausgestrecktem Arm vor dir in den Boden. Nun rotierst du deinen Oberkörper so weit wie möglich ein und führst deine Hand Richtung Fuß. Anschließend drehst du dich so weit wie möglich auf während dein Blick deiner Hand folgt. Führe 10-12 Wiederholungen dieser Übung durch.

4-Füßlerdrehung mit Kick



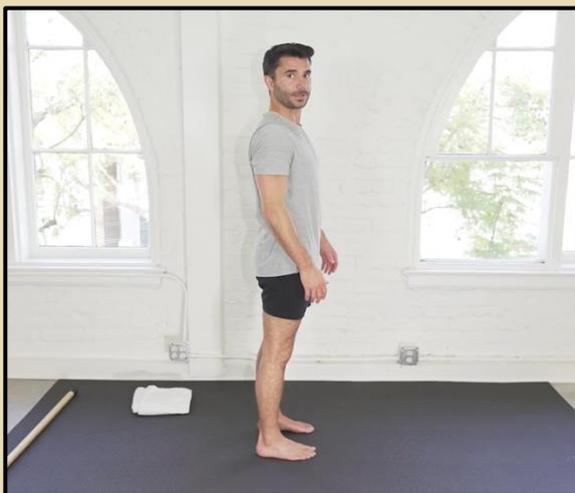
Im 4-Füßlerstand mit angehobenen Knien hebst du deinen Arm und das gegenüberliegende Bein, führst dein Bein unter deinem Körper durch und drehst dich so weit auf, bis dein Vorderkörper nach oben zeigt. Nun kickst du mit dem Bein nach vorne und hebst den gegenüberliegenden Arm nach oben an, bevor du dich dann wieder in den 4-Füßlerstand zurück eindrehst. Führe 10-12 Wiederholungen dieser Übung durch.

Kniebeuge mit hochgestreckten Armen



Um das Bewegungsmuster Kniebeuge zu üben, stelle dich hüftbreit und mit nach oben gestreckten Armen auf. Nun senkst du deinen Körper so weit nach unten ab, wie du deine Fersen noch auf dem Boden lassen kannst. Achte dabei darauf, dass deine Knie in dieselbe Richtung wie deine Füße zeigen und versuche deinen Oberkörper möglichst aufrecht zu halten. Führe 10-12 Wiederholungen dieser Übung durch.

Vorbeuge



Um das Bewegungsmuster Kniebeuge zu üben, stelle dich hüftbreit hin und beuge dich mit gestreckten Beinen und rundem Rücken nach vorne. Anschließend rollst du dich Wirbel für Wirbel wieder nach oben auf. Führe 5-7 Wiederholungen dieser Übung durch.

Seitlicher Ausfallschritt mit Seitbeuge



Begebe dich in eine Grätschstellung und halte den Stab mit gestreckten Armen über deinem Kopf. Nun schiebst du dein Gesäß zur Seite und nach unten, so weit wie du deine Ferse noch am Boden halten kannst, während du deinen Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung lehnst. Versuche dabei deinen Oberkörper so aufrecht wie möglich zu halten. Führe 10-12 Wiederholungen dieser Übung durch.

Spinne dynamisch



Setze dich mit angezogenen Beinen auf deine Matte und stemme deine Hände mit den Fingerspitzen zum Gesäß zeigen hinter dir in den Boden. Nun drückst du deine Hüfte so weit wie möglich nach oben während dein Kopf sich leicht nach hinten neigt. Anschließend senkst du deine Hüfte wieder bis kurz vor den Boden ab. Führe 10-12 Wiederholungen dieser Übung durch.

Grätschsitz



Setze dich mit gespreizten Beinen auf deine Matte und stemme dein Stab gegen deine Füße. Nun ziehst du dich an dem Stab nach vorne in die Dehnung, während dein Oberkörper sich nach vorne wölbt. Halte die Dehnung für 30-60 Sekunden.

Yoga-Taube



Im 90-90 Sitz mit aufgerichtetem Oberkörper beugst du deinen Oberkörper über dein vorderes Bein während du eine Dehnung oder Gesäßmuskulatur des vorderen Beines spürst. Sollte es deine Beweglichkeit zu lassen, kannst du das hintere Bein auch komplett nach hinten ausstrecken. Halte die Dehnung für 30-60 Sekunden.