

ISG (Illiosakralgelenke) lösen

Kleine, einfache Übungen für zu Hause

- In Kauerstellung die Sitzhocker sinken lassen (wenn es geht 2 Min. bleiben)
- Trippeltrappel: Im 4-Füssler abwechselnd eine Hand und Gegenknie in den Boden drücken (jede Seite 8-12x).
- Weiterführung: im 4-Füssler «Hase». Aus leg slide oder leg lift Position das Knie unter Dir durch nach vorne ziehen und die Stirne dazu hinführen. Der Bauch zieht dabei hoch (wie in die Katzenposition)
- In Rückenlage «Pelvic tilt». nur den Anfang von Schulterbrücke: Becken langsam und gezielt zurück kippen/rollen und nur leicht vom Boden lösen. Dann wieder zurück auf den Boden abrollen und maximal das Kreuzbein sinken lassen (8-12x)
- Falls Toningballs oder Activballs vorhanden: diese in Rückenlage links und rechts vom Kreuzbein platzieren (also im ISG Bereich). Entspannte ruhige Atmung und bewusst über mehrere Atemzüge das Kreuzbein zwischen die Bälle sinken lassen. Auch auf den Bällen ist «Pelvic tilt» super und gibt etwas Massage in den Bereich.
- Ein Ball allein unter Kreuzbein legen oder ein eingerolltes Frottiertuch (längs). Beine ins Table Top und die Beine so öffnen und schliessen (mehrmals) und in ganz kleiner Bewegung gegeneinander verschieben (mehrmals).
- In Rückenlage (aufgestellte Füße) wechselseitig Füße in Boden drücken. Becken zurück kippen und abwechselnden Fussdruck kombinieren (mehrmals langsam)
- Halbe Schulterbrücke (Hängebrücke), dann Knie zusammendrücken und mit geschlossenen Knien wieder abrollen. Unten lösen und Kreuzbein gut sinken lassen (8-12x).
- In Rückenlage ein Bein ins Tabletop anheben und beide Hände vorn auf Oberschenkel legen. Bein gegen Hände drücken und gleichzeitig Bodenfuss in den Boden drücken- (mehrmals wiederholen). Dann Bein wechseln.
- Sitzend mit einem Sitzhocker auf Stuhl oder Bänkli, der zweite Sitzhocker in der Luft. Lass den freien Sitzhocker sinken und hebe ihn wieder an (mehrmals). Halte ihn jetzt auf gleicher Höhe wie der Sitzende und führe ihn nach hinten und vorne (mehrmals). Lasse ihn nun wie eine Schaukel in einem Bogen untendurch nach vorne und hinten schaukeln.
- Mermaid rotiert

Einbezug benachbarter Strukturen

Dieser Teil sollte in einer Privatstunde erarbeitet werden, es sei denn Du bist schon lange als TeilnehmerIn dabei und verstehst um was es hier geht.

Lösen der Hüftbeuger

- 90/90 Position, Oberkörper ganz aufgerichtet. Hinteres Schienbein und vordere Ferse in den Boden pressen. Schambein hebt an, Steissbein sinkt.
- Ev. mehrmals hinteres Knie wenige cm vom Boden lösen oder eine Seitenbeugung dazu kombinieren (Hohlkreuz unbedingt vermeiden).

Lösen der Thorakolumbalfaszie (Unterer Rücken):

- Activbälle unter Becken- Pelvic Tilt.
- Activbälle unter LWS- Pelvic Tilt.
- 1 Activball unter Kreuzbein- Wechelseitig Fussdruck. Dabei zuerst Becken hin- und her kippen lassen, erst danach Becken stabilisieren.
- Im Päckli kreisen.
- Im Päckli Knie in Hände drücken und Bauchdecke flach ziehen

Lösen der Lendenmuskeln:

- Activballs in Rückenlage an Aussenkante des Lendenmuskels legen (sind dann leicht eingeklemmt zum Boden, Kreuzbein liegt aber ganz auf. Tabletop oder aufgestellte Füße langsam hin & her bewegen. Kopf dreht in Gegenrichtung.

Lösen von tiefen Verspannungspunkten im Gesäss:

- Dieselbe Übung, nur Activballs seitlich ans Gesäss klemmen statt in Lenden (geeigneten Druckpunkt suchen). Ev. dazu ein Fuss über anderes Knie legen.
- Sitzend: Activball einseitig im Gesäss leicht rollen. Dann in gewünschtem Punkt verharren und versuchen zu entspannen in den Ball hinein. Kleine Kipp- und Gleitbewegungen mit dem Bein der entsprechenden Seite machen, jedoch keine Rollbewegung mit dem Ball mehr.

Beweglichkeit und «Raum» fördern im Brustkorb und den Rippen:

- Nur ein Activball einseitig in hinteren Brustkorb legen. Arme seitlich entspannt, Füße aufgestellt. Ganz langsam Beine (eines nach dem anderen) hin- & herlegen.
- Auf der Seite des stärkeren Druckpunktes ca. zwei Min. bleiben, schmelzen lassen.

Kräftigen der gelösten Strukturen, angemessene Spannung zurückgeben:

- Vierfüssler oder Inverted V «Hase» oder «Hase bis Arabesque»
- Zurückversetzter Vierfüssler Bein heben wechelseitig

Bei anhaltenden Beschwerden: Arzt, Osteopathie, Physiotherapie, Chiropraktik...

Viel Freude und Erfolg beim Üben!