

Mit sanften Bewegungen stark gegen Schmerzen

Mit den Yoga-Übungen von Voltaren Schmerzgel forte® Gelenkschmerzen bei stumpfen Traumen die Zähne zeigen

Herabschauender Hund, Kobra, Krähe – Was nach Zooausflug klingt, ist höchst effektiv: Yoga. Der Mix aus Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen kann Gelenkschmerzen langfristig lindern und sogar vorbeugen. Wie der Einstieg gelingt zeigen die gelenkschonenden Yoga-Übungen von Voltaren Schmerzgel forte®. Wir wünschen: Viel Spaß auf der Matte!



Im Fluss mit dem Atem: Katze-Kuh

Wir lockern die Wirbelsäule. Die Übung eignet sich perfekt für den Einstieg, um das Miteinander von Bewegung und Atmung zu lernen. Für die gelenkschonende Variante legen wir ein Handtuch unter die Knie.

1. Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand: Wir platzieren die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Die Finger fächern wir auf der Matte auf.
2. Mit der Ausatmung runden wir den Rücken in einen Katzenbuckel. Der Bauch zieht nach innen, das Kinn zur Brust.
3. Mit der Einatmung heben wir das Kinn, der Rücken sinkt in ein Hohlkreuz. Die Schulterblätter ziehen wir Richtung Hüfte. Diese Bewegungen mindestens zehnmal in jede Richtung wiederholen.

Dehnung des Schultergürtels

Wir dehnen Schultern und Brustmuskulatur.

1. Ausgangsposition ist der aufrechte Stand in der Nähe einer Wand. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Wir beugen den Oberkörper aus der Hüfte heraus gerade nach vorne. Die Arme strecken wir als Verlängerung des Rückens aus. Die Hände mindestens schulterbreit öffnen und an der Wand auflegen.
2. Langsam senken wir die Hände und damit den Brustkorb an der Wand ab, bis eine Dehnung entsteht.



Einen Blick wert: Einige Übungen finden Sie auch als Schritt-für-Schritt-Anleitung auf dem Voltaren®* Youtube-Channel.

*rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Eine gute Grundlage: Der herabschauende Hund

Wir kräftigen die Arm- und Schultermuskulatur und dehnen die Beinrückseiten. Durch die Position erhöht sich die Durchblutung des Kopfes, daher halten wir sie nur ein paar Atemzüge.

1. Wir beginnen im Vierfüßlerstand.
2. Jetzt heben wir das Gesäß Richtung Decke und strecken langsam die Beine soweit wie möglich. Die Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken bildet zwischen den Armen eine verlängerte Linie der Wirbelsäule.
3. Statt die Position starr zu halten, können wir auch auf der Stelle treten. Dazu abwechselnd die Fersen heben und senken.

Tief gehen und lächeln: Der Ausfallschritt

Dehnt den Hüftbeuger sowie den Oberschenkelmuskel. Ein Handtuch als Unterlage schont die Kniegelenke.

1. Aus dem Vierfüßlerstand richten wir den Oberkörper zum Kniestand auf. Ein Bein stellen wir nach vorne auf. Die Hände stützen wir am unteren Rücken ab. Das Schambein zieht zum Bauchnabel.
2. Das Becken sinkt diagonal nach vorne, bis eine angenehme Dehnung im hinteren Bein entsteht. Mit aufgerichtetem Brustkorb halten wir die Stellung acht Atemzüge lang. Dann wechseln wir das Bein.



Die Sphinx

Entspannt die Rückenmuskulatur, dehnt die Oberkörpervorderseite, das Zwerchfell und den Bauch.

1. Ausgangsposition ist die Bauchlage. Wir heben den Oberkörper etwas an und legen die Unterarme vor dem Körper auf den Ellenbogen ab.
2. Die Ellenbogen sind unter den Schultern. Die Muskeln in den Beinen und im Gesäß sind entspannt. Die Schultern ziehen weg von den Ohren und machen den Nacken lang. Diese Position etwa fünf bis acht Atemzüge halten.



Echt stark mit dem Krieger 2

Wir kräftigen die Beine und Arme.

1. Ausgangsposition ist ein breiter gegrätschter Stand. Der rechte Fuß dreht 90 Grad nach rechts, das Bein beugt bis das rechte Knie über dem Knöchel steht.
2. Wir heben die Arme ausgestreckt auf Schulterhöhe. Diese Position fünf bis acht Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Von links nach rechts: Die Seitneigung

Wir dehnen die gesamte Flanke, Teile der Rückenmuskulatur und die Atemhilfsmuskulatur zwischen den Rippen.

1. Wir sitzen entweder im aufrechten Schneidersitz oder in der Grätsche.
2. Den rechten Arm strecken wir nach oben, dann lehnen wir den Oberkörper zur linken Seite. Die linke Hand stützt sich leicht auf der Matte ab. Während der Oberkörper nach links neigt, hat das Gesäß immer Kontakt zum Boden. Diese Position für einige Atemzüge halten. Mit der Einatmung geht es zurück zur Mitte, wir wechseln den Arm, beim Ausatmen lehnen wir uns auf die rechte Seite.

Schulterbrücke: Kräftigt und dehnt gleichzeitig

Wir dehnen die Körpervorderseite, das Zwerchfell, öffnen den Brustkorb, kräftigen die Beinrückseiten und das Gesäß.

1. Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden, die Handinnenflächen schauen nach unten. Die Füße sind hüftbreit auf dem Boden aufgestellt.
2. Über Druck der Fersen in den Boden heben wir das Becken an. Wenn möglich verschränken wir die Finger unter dem Rücken zur Öffnung des Brustkorbs. Diese Position einige Atemzüge lang halten, dann die Hände lösen und das Becken sanft zu Boden gleiten lassen.



Behutsame Dehnung: Mobilisation der Schulter

Wir dehnen den großen Brustmuskel.

1. Aus der Bauchlage heraus spreizen wir den rechten Arm im 90 Grad-Winkel zur rechten Seite ab. Die Handfläche zeigt Richtung Boden.
2. Langsam und vorsichtig rollen wir den ganzen Körper auf die rechte Seite, das obere Bein stellen wir hinter dem Körper auf. Diese Position fünf bis acht Atemzüge halten. Anschließend zurück rollen und auf der anderen Seite wiederholen.





Die dynamische Katze: Balanceakt für Körper und Geist

Wir kräftigen die Rückenmuskulatur, mobilisieren die Hüftbeuger und aktivieren die Körpermitte.

1. Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Hände platzieren wir mit gespreizten Fingern unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Jetzt ein Bein nach hinten ausstrecken. Mit der Ausatmung beugt sich das Bein, das Knie zieht Richtung Kinn, dabei rundet sich der Rücken.
2. Mit dem Einatmen strecken wir das Bein wieder gerade nach hinten aus und das Kinn hebt sich. So entsteht eine fließende Bewegung: ausatmen und beugen, einatmen und strecken. Jeweils acht bis zehn Wiederholungen.



Kurze Verschnaufpause für die Muskeln: Die Wirbelsäulen-Rotation

Wir erhöhen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stimulieren das Nervensystem sowie die Bauchorgane.

1. Ausgangsposition ist ein gerader Sitz auf der Matte. Die Beine sind auf dem Boden aufgestellt. Die Füße stehen dicht nebeneinander und berühren sich, ebenso die Knie.
2. Mit der Einatmung richten wir uns auf und die rechte Hand greift um die Unterschenkel herum an das linke Knie. Die linke Hand stützt sich hinter dem Körper auf dem Boden ab. Mit der Ausatmung drehen wir den Oberkörper sanft nach links. Diese Position für fünf bis acht Atemzüge halten. Mit dem Ausatmen zurück zur Mitte und die Seite wechseln.



In der Ruhe liegt die Kraft: Position des Kindes

Schafft Länge und Dehnung für den gesamten Rücken.

Wir machen uns ganz klein. Das Gesäß legen wir auf den Fersen ab, den Kopf mit der Stirn auf der Matte. Je nach Körperanatomie liegen die Oberschenkel eng aneinander oder sind leicht geöffnet. Die Arme liegen nah am Körper, nach hinten ausgestreckt. Handrücken auf der Matte. Position halten, bis der Atem zu Ruhe gekommen ist.

Pflichtangaben

Voltaren Schmerzgel forte® 23,2 mg/g Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz) zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen über 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen.

Enthält Propylenglykol und Butylhydroxytoluol. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: VOL11-E01

Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München – a GSK Consumer Healthcare company.

CHDE/CHVOLT/0090/16