

**Endlich schmerzfrei bewegen**

# Der 21-Tage Rücken Reset

In 10 Minuten täglich zur schmerzfreien Wirbelsäule

Ein interaktives Workbook & Logbuch

von Deiner Expertin für Yoga & funktionelles Training

**Janine Marx**

## Inhaltsverzeichnis

Rechtliche Hinweise & Haftungsausschluss.....	2
Vorwort & Deine Reise .....	6
Warum 21 Tage? Die Psychologie der Gewohnheit.....	7
Anatomie-Quickie - Deine Wirbelsäule verstehen .....	8
Der Status Quo - Dein persönlicher Mobilitäts-Check.....	9
WOCHE 1: MOBILISATION & WAHRNEHMUNG .....	12
Tag 1: Die Basis - Die Lendenwirbelsäule (LWS) .....	12
Tag 2: Herzöffner - Die Brustwirbelsäule (BWS) .....	13
Tag 3: Nackenfreiheit - Sanfte Rotation (HWS) .....	14
Tag 4: Die diagonale Kette (Ganzkörper-Mobilisation) .....	15
Tag 5: Flankenöffnung - Raum für die Rippen .....	16
Tag 6: Die Katze-Kuh-Welle (Segmentale Kontrolle).....	17
Tag 7: Der Sonntags-Scan (Integration & Reflexion) .....	18
WOCHE 2: KRAFT & STABILITÄT .....	22
Tag 8: Die tiefe Mitte (Core-Fokus & Beckenboden).....	23
Tag 9: Die Standwaage-Mobilisation (Gleichgewicht).....	24
Tag 10: Die Brücke mit Beckenboden-Lift.....	25
Tag 11: Der Unterarmstütz-Side-Kick (Seitliche Kette).....	26
Tag 12: Die „Schwimmer“-Variation (Rückenstrecker).....	27
Tag 13: Rotation im Stand (Funktionelle Kraft).....	28
Tag 14: Der Halbzeit-Check (Kraftausdauer).....	29
WOCHE 3: INTEGRATION & LIFESTYLE .....	35
Tag 15: Die „aktive Pause“ am Schreibtisch .....	35
Tag 16: Funktionelles Heben & Bücken .....	36
Tag 17: Die aufrechte Haltung im Gehen .....	37
Tag 18: Anti-Stress-Atmung für den Rücken .....	38
Tag 19: Propriozeption - Barfuß-Balance .....	39
Tag 20: Faszien-Release (Regeneration) .....	40
Tag 21: Dein neuer Status Quo (Der große Check) .....	41
Beckenboden-Spezial - Das unsichtbare Kraftzentrum .....	47
Beckenboden im Alltag .....	48
Das unsichtbare Kraftwerk - Warum Beckenbodentraining Rückentraining ist.....	49
Warum Deine Körpermitte den Rücken schützt.....	53
Stabilität für Deinen Alltag.....	56
Die Reise entlang der Wirbelsäule .....	58

Die Faszien-Welt: Dein elastisches Netz .....	60
Die Psychosomatik: Wenn die Seele den Rücken drückt .....	63
Dein Erste-Hilfe-Set: Entlastung & Entspannung.....	65
Das "Ernährungs-Update" für starke Wirbelsäulen .....	68
Die Kunst der Aufrichtung: Dein inneres Lot finden .....	69
Meine Erfolgs-Galerie .....	71
Experten-Checkliste: Dein gesundes Homeoffice .....	73
Morgen- & Abendroutine .....	74
Die Master-Checkliste für die Zeit danach .....	75
Notizen & Reflexionen.....	77
Mein „Notfall-Plan“ für stressige Tage.....	81
Nachwort .....	82

# Vorwort & Deine Reise

Herzlich willkommen zu Deinem Rücken-Reset!

Dass Du dieses Buch in den Händen hältst, zeigt mir eines: Du hast Dich entschieden, nicht länger darauf zu warten, dass Deine Rückenschmerzen von alleine verschwinden. Du nimmst Deine Gesundheit selbst in die Hand.

Als Trainerin mit A-Lizenz, Beckenboden- und Yoga-Lehrerin begegnen mir täglich Menschen, die sich in ihrem eigenen Körper gefangen fühlen. Ein steifer Nacken nach acht Stunden am Schreibtisch, ein Ziehen im unteren Rücken beim Aufstehen oder die ständige Angst, dass "es wieder einschießt". Oft haben wir verlernt, auf die leisen Signale unseres Körpers zu hören, bis sie zu einem unüberhörbaren Schreien werden.

In diesem Workbook begleite ich Dich 21 Tage lang. Wir werden nicht nur Übungen machen, sondern wir werden Deine Beziehung zu Deinem Körper verändern. Wir kombinieren die Präzision des funktionellen Trainings mit der Achtsamkeit des Yoga. Mein Ziel für Dich ist nicht die perfekte Akrobatik, sondern ein Alltag, in dem Du Dich frei, beweglich und kraftvoll fühlst.

Dies ist kein Buch zum reinen Lesen. Es ist ein Buch zum Tun, zum Fühlen und zum Dokumentieren. Deine Reise beginnt genau jetzt - mit dem ersten tiefen Atemzug in Richtung Wirbelsäule.

# Warum 21 Tage? Die Psychologie der Gewohnheit

Vielleicht fragst Du dich: "Warum ausgerechnet 21 Tage? Reicht nicht ein Wochenende?" Die Wissenschaft der Psychologie sagt: Nein.

Unser Gehirn ist ein Gewohnheitstier. Wenn wir etwas Neues lernen - sei es eine neue Sportart oder eine gesündere Haltung - müssen in unserem Gehirn neue neuronale Bahnen gefestigt werden.

Man kann sich das wie einen Trampelpfad im Wald vorstellen: Wenn Du ihn nur einmal gehst, wächst er sofort wieder zu. Erst wenn Du ihn 21 Tage lang jeden Tag beschreitest, wird daraus ein sichtbarer Weg.

Die 21-Tage-Regel besagt:

- **Phase 1 (Tag 1-7): Die Überwindung.** Dein Körper und Geist wehren sich noch gegen die neue Routine. Hier hilft Dir das Logbuch-Tracking besonders, dranzubleiben.
- **Phase 2 (Tag 8-14): Die Formung.** Die Bewegungen fühlen sich natürlicher an. Du merkst erste Veränderungen in Deiner Beweglichkeit.
- **Phase 3 (Tag 15-21): Die Festigung.** Die 10 Minuten am Tag gehören nun fest zu Dir, wie das Zähneputzen.

Dieses Workbook ist darauf ausgelegt, die Hürden so niedrig wie möglich zu halten. 10 Minuten täglich sind psychologisch leichter zu bewältigen als eine Stunde zweimal pro Woche. Beständigkeit schlägt Intensität - jedes Mal.

# Anatomie-Quickie – Deine Wirbelsäule verstehen

Bevor wir trainieren, müssen wir verstehen, mit wem wir es zu tun haben. Deine Wirbelsäule ist kein starrer Stab, sondern ein architektonisches Meisterwerk aus 24 beweglichen Wirbeln, dem Kreuzbein und dem Steißbein.

Die drei Hauptakteure:

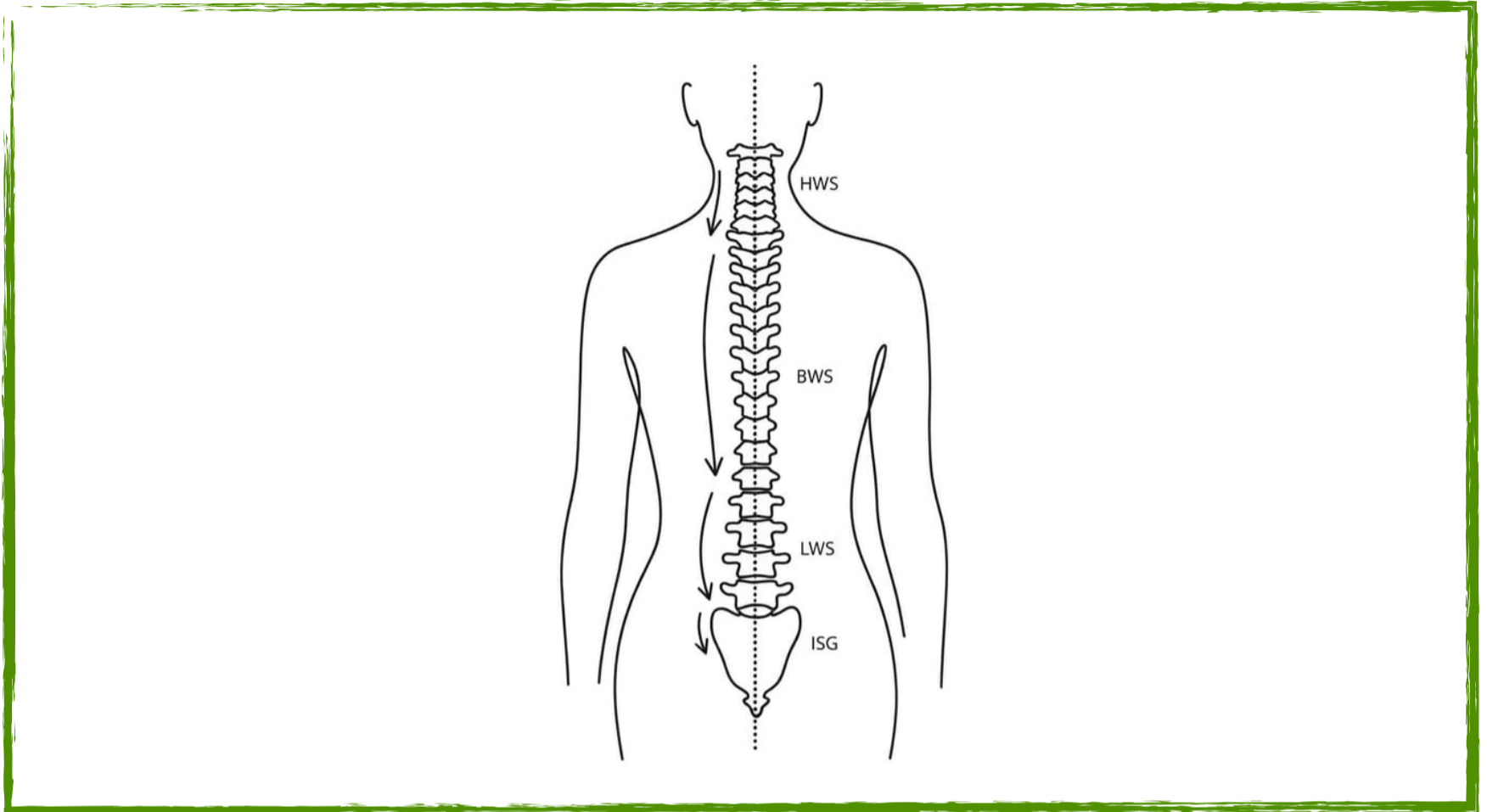
1. **Die Halswirbelsäule (HWS):** Sie ist extrem beweglich und trägt Deinen Kopf. Verspannungen hier führen oft zu Kopfschmerzen.
2. **Die Brustwirbelsäule (BWS):** Sie ist das Sorgenkind des modernen Menschen. Durch das Beugen über Handys und Laptops "rastet" sie oft in einer Rundrücken-Position ein. Wir werden sie in diesem Programm wieder aufrichten und mobilisieren.
3. **Die Lendenwirbelsäule (LWS):** Sie trägt das meiste Gewicht. Schmerzen hier entstehen oft, weil sie die mangelnde Beweglichkeit der BWS oder der Hüfte kompensieren muss.

**Wichtig für dich:** Zwischen den Wirbeln liegen Deine Bandscheiben. Sie funktionieren wie Stoßdämpfer. Aber: Sie haben keine eigene Blutversorgung! Sie brauchen Bewegung, um wie ein Schwamm frische Nährstoffe aufzusaugen und Abfallstoffe abzugeben. Jede Übung in diesem Buch ist eine "Nährstoff-Dusche" für Deine Bandscheiben.

*Deine Wirbelsäule ist die Achse Deiner Welt. Behandle sie mit Respekt.*

## Wo habe ich Schmerzen?

Hier kannst Du anmalen, wo es bei Dir „drückt“ oder schmerzt:



# WOCHE 1: MOBILISATION & WAHRNEHMUNG

Der Fokus dieser Woche:

In den ersten sieben Tagen geht es nicht um Kraft, sondern um das „Aufwecken“. Wir lösen Verklebungen in den Faszien, regen die Produktion von Gelenkschmiere an und lernen, die einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule überhaupt wieder isoliert wahrzunehmen.

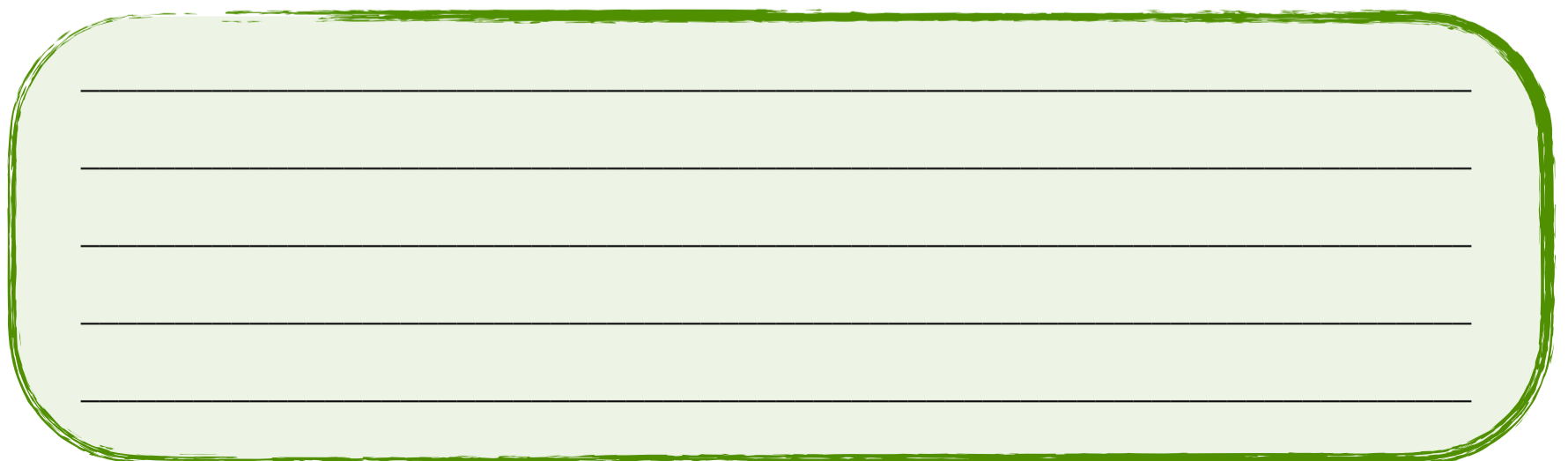
## Tag 1: Die Basis – Die Lendenwirbelsäule (LWS)

**Wissen:** Die LWS besteht aus den fünf größten und massivsten Wirbeln. Sie ist das Fundament, auf dem Dein Oberkörper ruht. Schmerzen entstehen hier oft durch „Stauung“. Wir nutzen heute die sanfte Bewegung, um den Druck aus den Bandscheiben zu nehmen.

### **Die Übung: Das Becken-Schaukeln (im Liegen)**

1. Lege Dich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt.
2. Atme tief in den Bauch ein. Spüre, wie sich Dein unterer Rücken sanft vom Boden löst (kleines Hohlkreuz).
3. Atme aus und drücke den unteren Rücken sanft in den Boden. Dein Schambein zieht dabei leicht Richtung Bauchnabel.
4. *Wiederholung:* 20 Mal ganz langsam im Rhythmus Deines Atems.

**Logbuch-Impuls:** Wie fühlt sich der Kontakt zwischen Deinem Rücken und der Matte nach der Übung an? Flacher? Breiter?



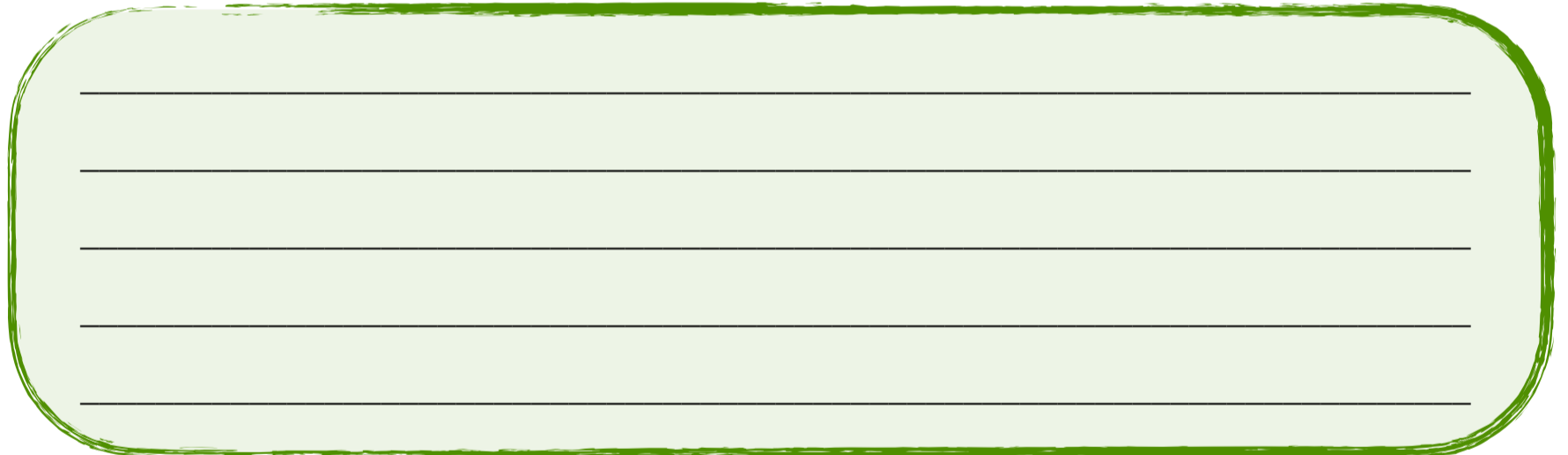
# Tag 6: Die Katze-Kuh-Welle (Segmentale Kontrolle)

**Wissen:** Wir bringen heute alles zusammen. Ziel ist es, die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel zu bewegen, statt als einen starren Block.

## Die Übung: Segmentaler Cat-Cow

1. Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüftknochen. Beginne die Bewegung NUR am Steißbein.
2. Atme aus. Rolle das Becken ein, dann den unteren Rücken, die BWS und erst ganz am Schluss senkt sich der Kopf.
3. Atme ein. Beginne beim Strecken wieder beim Steißbein. Wirbel für Wirbel in das geführte Hohlkreuz fließen.
4. *Wiederholung:* 15 Wellenbewegungen verbunden mit Atmung..

**Logbuch-Impuls:** Welcher Teil Deiner Wirbelsäule fühlt sich noch „starr“ an (wie ein Brett) und wo fließt es schon?



*Bewegung ist die einzige Sprache, die Dein Körper ohne Worte versteht.*

## Logbuch-Impuls (Wochen-Abschluss):

- Was war mein größtes Aha-Erlebnis in Woche 1?
- Was war gut?
- Spüre ich eine Veränderung in der Morgensteifigkeit?
- **[ ] Ich habe Woche 1 erfolgreich abgeschlossen!**



A large, light green rounded rectangular box with a dark green border, containing 20 horizontal lines for writing.

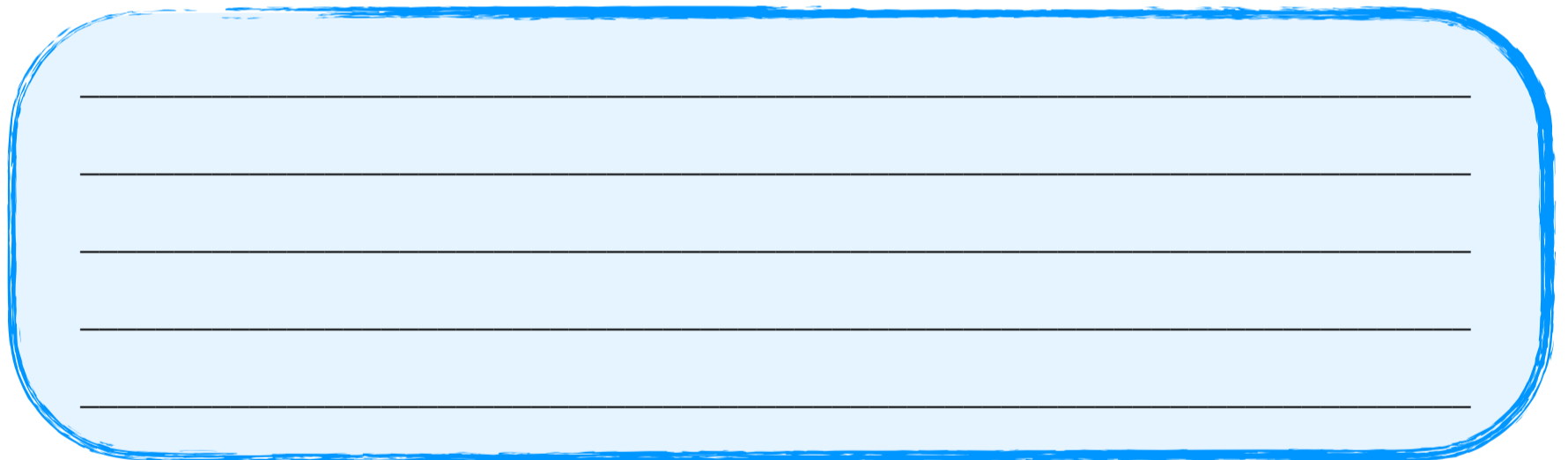
# Tag 8: Die tiefe Mitte (Core-Fokus & Beckenboden)

**Wissen:** Dein Core ist kein Sixpack, sondern eine Einheit aus Zwerchfell, tiefer Bauchmuskulatur und Beckenboden. Wenn Du ausatmest und den Beckenboden sanft anhebst, stabilisierst Du Deine Lendenwirbelsäule von innen heraus.

## Die Übung: Der „Dead Bug“ (Käfer-Variante)

1. Rückenlage, Beine in die Luft (Knie 90 Grad über der Hüfte), Arme Richtung Decke.
2. Atme mit einem scharfen „sss“ aus, aktiviere den Beckenboden (sanft nach innen oben ziehen) und drücke den unteren Rücken fest auf die Matte.
3. Strecke langsam den rechten Arm nach hinten und das linke Bein nach vorne aus, nur so weit, wie der Rücken am Boden bleiben kann.
4. *Wiederholung:* 10 Mal pro Seite im Wechsel.

**Logbuch-Impuls:** Konntest Du die Spannung im Beckenboden während der Beinbewegung halten?



A light blue rounded rectangular box with a blue border, containing five horizontal lines for writing.

## **Logbuch-Impuls (Wochen-Abschluss):**

Habe ich heute in Belastungsmomenten (z. B. Aufstehen vom Stuhl, Heben einer Tasche, Husten/Niesen) an meine „innere Stütze“ gedacht?

Reflexartig: Mein Körper hat die Spannung automatisch gehalten.

Bewusst: Ich musste kurz innehalten und den Beckenboden-Lift aktiv zuschalten.

Nachträglich: Mir ist erst hinterher eingefallen, dass ich den Rücken hätte schützen können.

Noch gar nicht: Heute war ich noch im „Autopiloten“ unterwegs - morgen ist eine neue Chance!

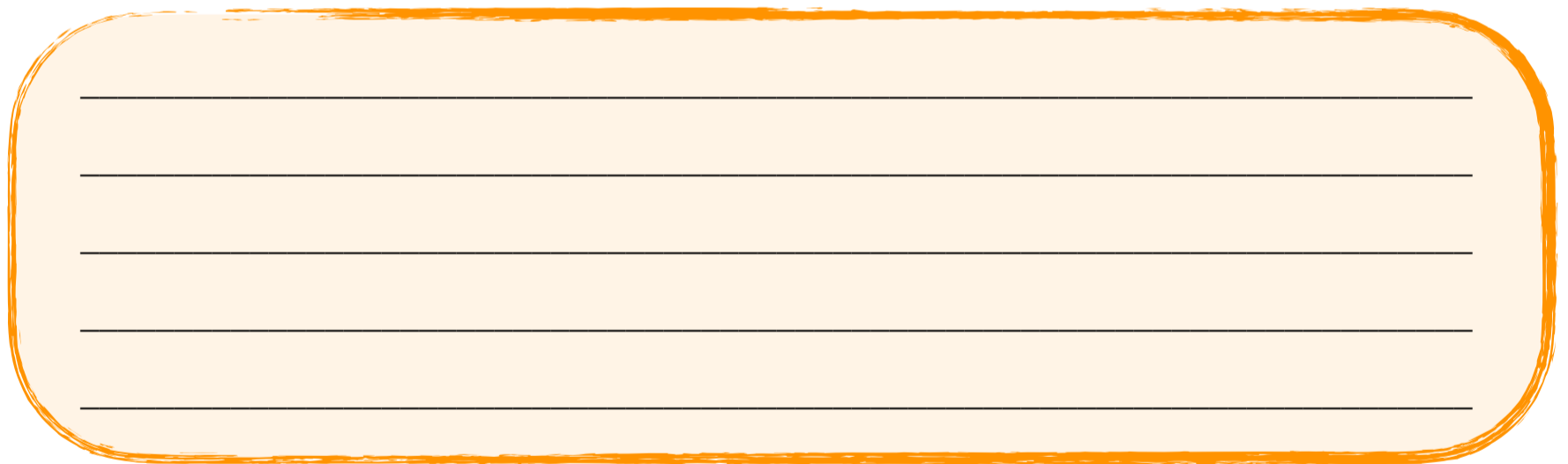
# Tag 17: Die aufrechte Haltung im Gehen

**Wissen:** Gehen ist die natürlichste Form der Wirbelsäulen-Mobilisation – wenn man es richtig macht. Wir aktivieren heute den „Marionetten-Faden“.

## Die Übung: Mindful Walking

1. Stell Dir beim Gehen vor, ein goldener Faden zieht Dich am Scheitel sanft Richtung Himmel. Atme mit einem scharfen „sss“ aus, um den Beckenboden zu aktivieren, halten. Atme erneut mit einem scharfen „pff“ aus, um die Bauchspannung zu aktivieren, halten. (**Siehe dazu das Beckenboden Spezial Stabilität für Deinen Alltag auf S. 34.**)
2. Dein Becken schwingt locker, Deine Arme pendeln diagonal mit, Schultern locker.
3. Aktiviere bei jedem Schritt sanft Deinen Beckenboden und Bauchspannung.
4. *Wiederholung:* Wende dies heute bei jedem Gang an (zum Kopierer, zum Auto, beim Spaziergang).

**Logbuch-Impuls:** Wie verändert sich Deine Ausstrahlung, wenn Du mit dieser Aufrichtung gehst?



A large, rounded rectangular box with an orange border and a light orange background, containing five horizontal lines for writing.