
Subject: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 28 Jun 2007 09:24:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi

hab nen total krummen rücken, vor allem meine schultern hängen extrem nach vorne!
weiss jemand was ich dagegen tun kann?

und achja meine rippen stehen auch extrem raus also is echt bissl komisch :/

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern
Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 28 Jun 2007 09:51:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 28 Juni 2007 11:24hi

hab nen total krummen rücken, vor allem meine schultern hängen extrem nach vorne!
weiss jemand was ich dagegen tun kann?

und achja meine rippen stehen auch extrem raus also is echt bissl komisch :/
Da gibts sogar was effektives. Hatte ich schonmal. So ein Band was man sich umschnürt (unter der Kleidung) und Du sitzt wie ne eins! Aber ist gewöhnungsbedürftig.

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 28 Jun 2007 15:02:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ERkundige Dich nach einem Orthopäden in Deiner Nähe, natürlich sollte es ein guter sein.

Ich war neulich bei einem und der hat mir einiges mit auf den Weg gegeben in Sachen Ausgleich des Körpers, d.h. dass was auch immer Du mal tust und sei es nur an Deinem Kiefer rumgepfuscht hast, dann zahlt das Dir Dein Körper in den meisten Fällen Jahrzehnte später heim.

Der Orthopäde kann dann zwar wieder an Dir rummachen dass irgendwas gerade ist aber in 10 Jahren kommt dafür dann was anderes zutage, z.B. wieder Kieferverschiebung.

Aber das lass Dir lieber von nem (guten) Orthopäden nochmal genauer sagen, sicherlich kannst da entgegenwirken damit es nicht "komischer" wird.

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern
Posted by [lala](#) on Thu, 28 Jun 2007 17:59:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Don, 28 Juni 2007 11:51 Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 28 Juni 2007 11:24hi

hab nen total krummen rücken, vor allem meine schultern hängen extrem nach vorne!
weiss jemand was ich dagegen tun kann?

und achja meine rippen stehen auch extrem raus also is echt bissl komisch :/
Da gibts sogar was effektives. Hatte ich schonmal. So ein Band was man sich umschnürt (unter der Kleidung) und Du sitzt wie ne eins! Aber ist gewöhnungsbedürftig.

was für ein band ist das denn genau? hast du einen produktnamen oder einen hersteller?

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [Gaby](#) on Thu, 28 Jun 2007 19:18:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 28 Juni 2007 11:24hi

hab nen total krummen rücken, vor allem meine schultern hängen extrem nach vorne!
weiss jemand was ich dagegen tun kann?

und achja meine rippen stehen auch extrem raus also is echt bissl komisch :/

Hast du vielleicht eine leichte Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose)?
Mal zum Orthopäden gehen und die Wirbelsäule anschauen lassen - eventuell auch Beinlängen messen.

Subject: Aarg...was für Fragen..

Posted by [Ralf3](#) on Thu, 28 Jun 2007 20:25:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...Klimmzugtraining in allen Variationen genügt schon fast.

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [vermouth](#) on Thu, 28 Jun 2007 20:34:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mach Sport.

Subject: Re: Aarg...was für Fragen..

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 29 Jun 2007 10:20:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ralf3 schrieb am Don, 28 Juni 2007 22:25...Klimmzugtraining in allen Variationen genügt schon fast.

Das ist auf jeden Fall ne gute Sache. Bei mir hängt eine Stange zwischen einem Raumdurchgang Das ist für den Rücken das beste was ich bisher gemacht habe.

Subject: Re: Aarg...was für Fragen..

Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 29 Jun 2007 13:23:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Fre, 29 Juni 2007 12:20Ralf3 schrieb am Don, 28 Juni 2007 22:25...Klimmzugtraining in allen Variationen genügt schon fast.

Das ist auf jeden Fall ne gute Sache. Bei mir hängt eine Stange zwischen einem Raumdurchgang Das ist für den Rücken das beste was ich bisher gemacht habe.

wollte ich eventuell auch machen, weils echt lästig ist die Klimmzüge auf dem Flur zu machen. Unsere Marmortreppen sind auch zu dick um ordentlich anzupacken!

Wie befästigt man so eine Stange denn richtig? Kann man die alternativ auch woanders anbringen?

Subject: Re: Aarg...was für Fragen..

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 29 Jun 2007 13:32:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Fre, 29 Juni 2007 15:23Unkreativer schrieb am Fre, 29 Juni 2007 12:20Ralf3 schrieb am Don, 28 Juni 2007 22:25...Klimmzugtraining in allen Variationen genügt schon fast.

Das ist auf jeden Fall ne gute Sache. Bei mir hängt eine Stange zwischen einem Raumdurchgang Das ist für den Rücken das beste was ich bisher gemacht habe.

wollte ich eventuell auch machen, weils echt lästig ist die Klimmzüge auf dem Flur zu machen. Unsere Marmortreppen sind auch zu dick um ordentlich anzupacken!

Wie befästigt man so eine Stange denn richtig? Kann man die alternativ auch woanders anbringen?

Du klemmst sie irgendwoe zwischen und dann dreht man die fest! Geht also überall zwischen 60 und 100cm je nachdem was die stange so kann die du kaufst... Es sollte bei einer Tür auch ein stabiler Türrahmen sein.

Subject: Re: Aarg...was für Fragen..

Posted by [Homers](#) on Fri, 29 Jun 2007 19:01:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Fre, 29 Juni 2007 15:32

Du klemmst sie irgendwo zwischen und dann dreht man die fest! Geht also überall zwischen 60 und 100cm je nachdem was die Stange so kann die du kaufst... Es sollte bei einer Tür auch ein stabiler Türrahmen sein.

Interessantes Gerät. Woher kriegt man solch eine einstellbare Stange? Ebay?

Subject: Re: Aarg...was für Fragen..

Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 30 Jun 2007 14:01:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HomerSimpson schrieb am Fre, 29 Juni 2007 21:01Unkreativer schrieb am Fre, 29 Juni 2007 15:32

Du klemmst sie irgendwo zwischen und dann dreht man die fest! Geht also überall zwischen 60 und 100cm je nachdem was die Stange so kann die du kaufst... Es sollte bei einer Tür auch ein stabiler Türrahmen sein.

Interessantes Gerät. Woher kriegt man solch eine einstellbare Stange? Ebay?

Ja, bei Ebay sicherlich auch. Ich hab's bei Decathlon gekauft. Kostenpunkt glaube ich 18€

Subject: Re: Aarg...was für Fragen..

Posted by [Homers](#) on Sat, 30 Jun 2007 14:51:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Sam, 30 Juni 2007 16:01[

ja, bei Ebay sicherlich auch. Ich hab's bei Decathlon gekauft. Kostenpunkt glaube ich 18€ etwa die hier?

http://www.decathlon.de/DE/Product_arborescence/fitness/fitness-equipme/fitness-body-wo/pull-up-bars/product_1029846/index.html

Subject: Re: Aarg...was für Fragen..

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 01 Jul 2007 12:49:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Denke Liegestütze würden auch schon mal helfen.
Das stützt den Oberkörper.

Dann kannst du noch Übungen für den unteren Bauch und den Rücken machen. Das stärkt die Wirbelsäule, und sollte dem Hohlkreuz entgegenwirken.
Die Rückenübungen solltest du dir aber zeigen lassen.

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 11 Jul 2007 12:05:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 28 Juni 2007 11:24hi

hab nen total krummen rücken, vor allem meine schultern hängen extrem nach vorne!
weiss jemand was ich dagegen tun kann?

und achja meine rippen stehen auch extrem raus also is echt bissl komisch :/
Ich hab dieses Teil das die Schultern nach hinten drückt wieder gefunden und gleich mal ne Stunde umgesetzt gestern. Und es ist wirklich einfahc cool . Man merkt bereits nach 30 Minuten dass es recht anstrengend ist und andere Muskelgruppen beim Geradesitzen beansprucht werden, die sonst eher nicht zum Einsatz kommen. Ich werde das wohl jetzt sehr regelmäßig nutzen, da ich auch oft Verspannungen habe. Also ich kann so ein Teil nur jedem empfehlen...

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [mrmetal](#) on Wed, 11 Jul 2007 12:10:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst du uns verraten,wie dieses Teil aussieht oder heisst-und wo man es bekommt?

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [Unkreativer](#) on Wed, 11 Jul 2007 12:37:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mrmetal321 schrieb am Mit, 11 Juli 2007 14:10Kannst du uns verraten,wie dieses Teil aussieht oder heisst-und wo man es bekommt?

Das ist eine gute Frage. Wiess nicht wie man das nennt. Aber es gibt doch diese Shops, wo ein Orthopäde seine Patienten hinschickt. Die haben z.B. auch spezielle Fußsohlen, Steißbeinkissen und sowas. Da sollte es sowas auf jeden Fall geben!

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 13 Jul 2007 13:32:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kannst mal genauer erklären wie das teil funktioniert bzw. angebracht wird??? klingt sehr versprechend!!

danke

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 13 Jul 2007 14:33:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Fre, 13 Juli 2007 15:32kannst mal genauer erklären wie das teil funktioniert bzw. angebracht wird??? klingt sehr versprechend!!

danke

Also: Man steck die Arme durch so Schlaufen bis es an der Schulter/Achsel sitzt. Dann zieht man das daranhängende Band um den Rücken herum nach vorne. Das gleiche mit der anderen Seite, so dass es dann vorne mit einem Klettverschluss am Bauch zusammengebracht wird! So werden dann die Schultern nach hinten gezogen!

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 14 Jul 2007 10:03:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man ich will das haben das klingt perfekt für mich
und da steht ganz sicher kein einziger name drauf??
werd wohl mal den arzt fragen oder in solch einen laden gehen

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 14 Jul 2007 12:15:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 14 Juli 2007 12:03man ich will das haben das klingt perfekt für mich
und da steht ganz sicher kein einziger name drauf??
werd wohl mal den arzt fragen oder in solch einen laden gehen
Ok, hab für Dich was gefunden

<http://www.teufel-orthopaedie.com/21.0.html>

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [lala](#) on Sat, 14 Jul 2007 22:44:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Sam, 14 Juli 2007 14:15Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 14 Juli 2007 12:03man ich will das haben das klingt perfekt für mich
und da steht ganz sicher kein einziger name drauf??
werd wohl mal den arzt fragen oder in solch einen laden gehen
Ok, hab für Dich was gefunden

<http://www.teufel-orthopaedie.com/21.0.html>

das erste ding oben, oder?

ich denke, dass sport (klimmzüge wurden genannt) und krankengymnastik im vordergrund stehn sollten bei fehllhaltungen, aber gerade wenn man bei der arbeit viel sitzt, ist so ein teil sicher nicht schlecht. preislich... hast du da eine ahnung? auf der seite find ich nix..

Subject: Re: Hohlkreuz + nach vorne hängende Schultern

Posted by [pippo24](#) on Sun, 15 Jul 2007 08:29:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich denke du solltest dir Krankengymnastik verschreiben lassen. Es gibt sehr gute übungen die die Hintere SchulterMuskulatur (Rotatoren, Delta Trapez usw..) effektiv stärken und als folge wandern deine schultern nach hinten.
