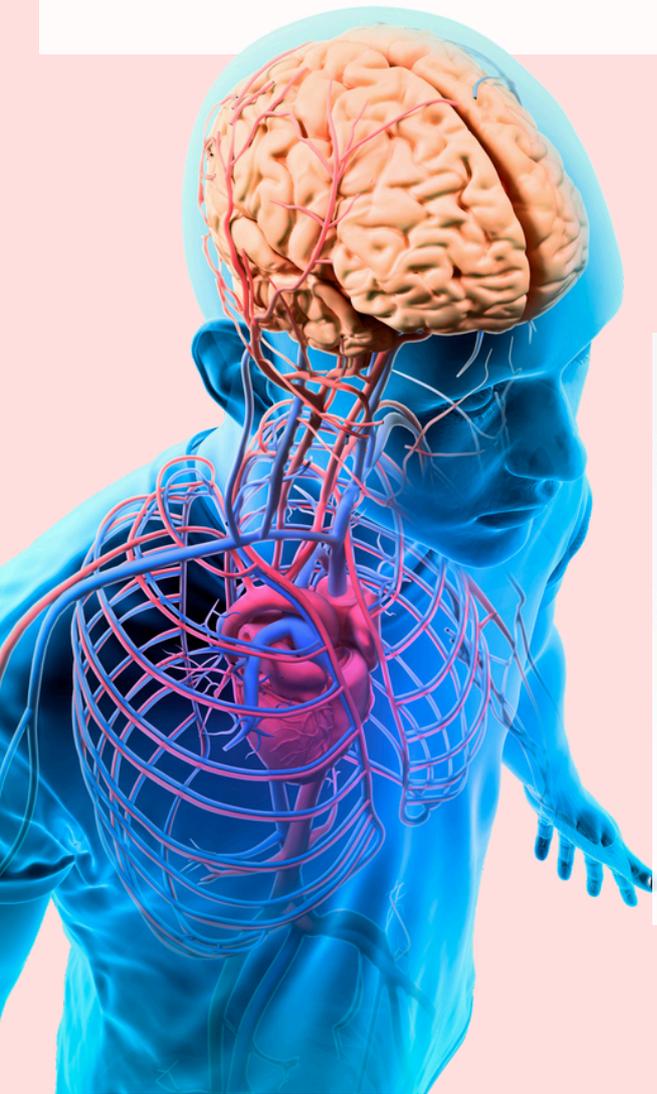
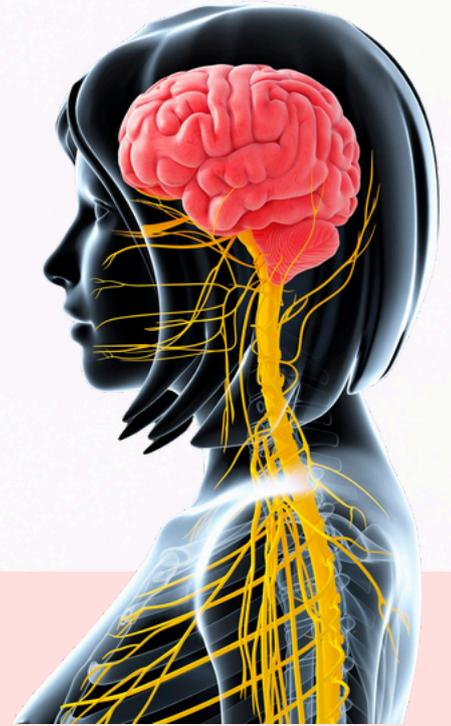


# Neuro-Rücken SOS

**4 leichte Neuro-  
Übungen mit mega  
Aha-Effekten**



- **In dieser PDF erhältst du überdurchschnittlichen Mehrwert.**
- **18 Seiten geballte Infos über das Neurozentrierte Training - völlig gratis.**
- **Du bekommst 4 superleichte Übungen für deinen Rücken.**



**Nicole Vogel - Neurozentriertes Training**

*Info@nicole-vogel.com*

*Buche deinen Termin direkt im Kalender.*

# Willkommen in der Welt des neurozentrierten Trainings

Super, dass du dich für ein Training interessierst, das die Dinge ganz anders angeht als du es bisher gewohnt warst.

Das kennst du sicher:

- **Dein Trainingsplan bringt keine Linderung?**
- **Akupunktur, Massage, Physiotherapie - erfolglos?**
- **Du trainierst schon lange, willst endlich einfachere Lösungen?**

Ich möchte dir 4 leichte Übungen vorstellen, die alle unterschiedliche Sinne aktivieren und mehr können, als nur die Hardware (Muskeln, Sehnen und Bänder) anzusprechen, an die fast immer gedacht wird. Wir arbeiten mit dem Gehirn, der Steuerungszentrale.



- Du nutzt dabei Augen und Tiefenwahrnehmung.
- Wir arbeiten an völlig anderen Stellen – alles ist verbunden, wie ein Spinnennetz, das du sanft berührst. Es ist unmöglich, es so zu berühren, dass keine Bewegung im gesamten Netz ausgelöst wird. It's all connected.

## Du machst immer dieselben Übungen?

Das wird deinem Gehirn schnell langweilig. Es hat bisher zu wenig Input erhalten – bestimmte Hirnareale arbeiten seit Jahren viel zu wenig oder zu viel.

**Jetzt kannst du die ersten Schritte tun, um neue Impulse ins Gehirn zu bringen, die ihm wieder Sicherheit vermitteln.**

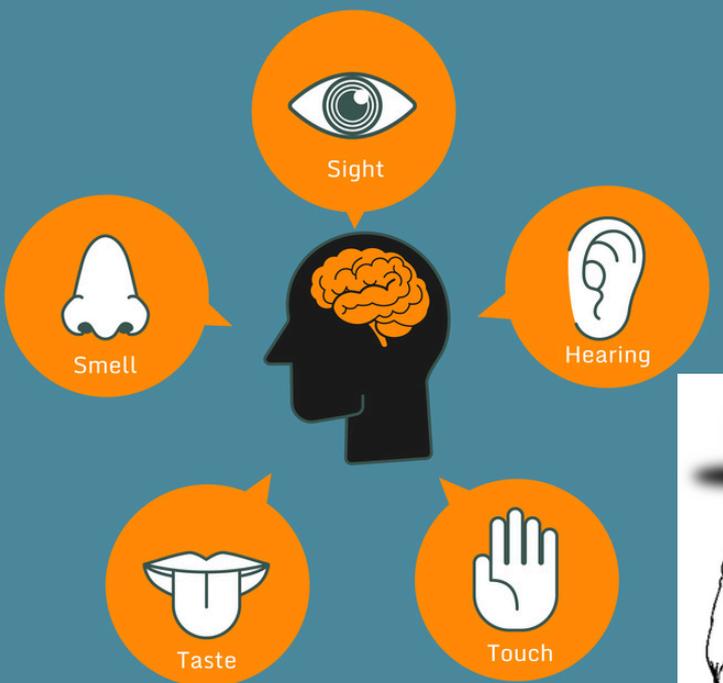
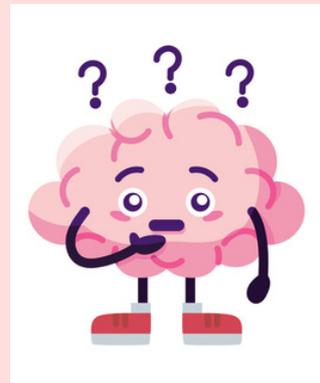


### **Wichtige Hinweise, bevor du beginnst:**

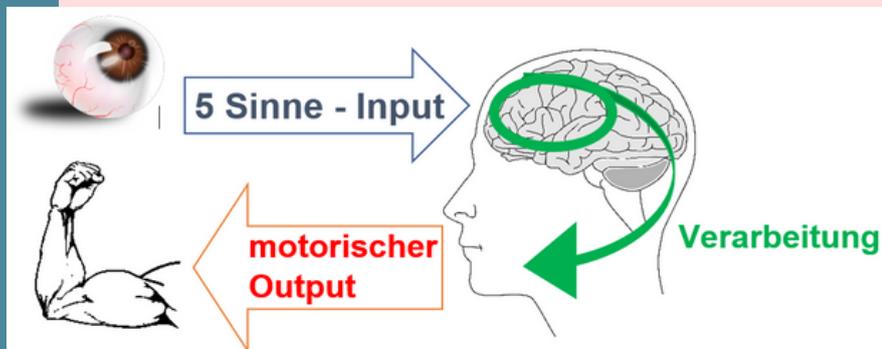
- *Fühlst du dich unwohl, hast du Schwindel oder Schmerzen? Brich sofort ab.*
- *Die Übungen ersetzen keinen Trainer, Arzt, Physiotherapeuten oder Sporttherapeuten vor Ort, die Korrekturen vornehmen können, und dienen rein der Information.*
- *Nimm bei der Augenübung die Brille ab – es sei denn, du siehst total verschwommen, dann behalte sie auf.*

# Was ist der Sinn vom Neurozentrierten Training?

Dein Gehirn fragt sich die ganze Zeit:  
*"Ist das, was du da machst, sicher?"*



Du erhältst jede Sekunde durch deine Sinne Reize von außen, sog. **Inputs**, die dein Gehirn verarbeiten muss, damit zum Beispiel eine präzise Bewegung stattfinden kann. Kann es diese Reize nicht gut verarbeiten, fällt es in Schutzreflexe wie Schmerz, Müdigkeit, schlechteres Sehen, eingeschränkte Bewegungsfähigkeit, Kraftverlust, Tinnitus, Migräne oder Unbeweglichkeit.



Es gilt, diese Schutzreflexe zu verhindern, indem wir dem System eine höhere Qualität zuführen. Das Gehirn ist in der Lage, qualitativ hochwertige Inputs besser zu verarbeiten, was dazu führt, dass es weniger oder sogar überhaupt nicht mehr in diese Schutzhaltung verfällt. Du lernst Bewegungen effektiver anzusteuern und optimierst die Nutzung deiner "Software" – du erschaffst neue Bewegungslandkarten für dein Gehirn.

## Warum ist die Ansteuerung so wichtig?

Stell dir vor, du verschüttest Kaffee auf einer Landkarte und kannst die Wege nicht mehr sehen. Deinem Gehirn ist nicht klar, wohin es steuern soll. Wir verändern das, indem wir hochwertigere Reize ins System bringen.

Alles wendet sich zum Positiven: Du erfährst weniger Schmerzen, verbesserst sogar deine Sicht, erhöhst deine Beweglichkeit, gewinnst an Kraft und die Bewegungsabläufe werden signifikant verbessert.

Die Lebensqualität steigt.



# Wann und wo kann man die Übungen machen?

- Sie eignen sich super für zwischendurch, in Pausen, nach längeren Arbeitsblöcken oder auch als Vorbereitungsübungen für deinen Sport.
- Du lernst etwas Neues, und wenn es etwas unrund aussieht, ist das okay – es zählt noch keine perfekte Ausführung, sondern dein Versuch ist fürs Erste das Wichtigste.

## Welche großen Vorteile bietet neurozentriertes Training noch?

- ✓ Durch seine neurologischen Testungen geht nichts mehr ins Blaue - dein Plan passt, du verschwendest keine Zeit mehr!
- ✓ Einfach in den Tag integrierbar und überall machbar
- ✓ Individueller geht's nicht!
- ✓ Bei vielen Übungen schwitzt du nicht einmal - perfekt fürs Büro und zwischendurch
- ✓ Macht irre viel Spaß!

## *Wer nicht testet, der rät!*

Wir trainieren nicht einfach drauf los und schauen, ob die Übung in einigen Wochen hilft, sondern testen "davor" und "danach", um zu sehen, wie sie sich ausgewirkt hat – so geht nichts mehr ins Blaue!

## Wir starten mit deinem Status quo

Ich zeige den Test am Parameter Beweglichkeit.

Beispiel: Wie beweglich bist du jetzt gerade in der Hüfte?

Und so läuft der Test ab...

## Testung: Ablauf in 3 Schritten:

**Schritt 1: Status quo** (so sieht es in dieser Sekunde aus)

**Schritt 2: Mach die Übung** (das ist dein Input)

**Schritt 3: Nachtest** (das ist dein Output)



**Es gibt 3 mögliche Outputs**

Wenn du eine Übung gemacht hast (Schritt 2), testen wir nach - bedeutet, wir bekommen in Schritt 3 einen Output heraus, z.B. wie beweglich du nach der Übung bist.

Der Nachtest (Output) kann wie folgt ausfallen:

**positiv:** Input war super, dein Gehirn toleriert diesen - bist beweglicher geworden. Nimm diese Übung in dein Training auf.

**neutral:** Keine Veränderung - ändere was.

**negativ:** Input hat deine Beweglichkeit verschlechtert, und du hast vielleicht auch Schmerzen - ändere was.

***Wir wollen positive Outputs!  
Diese geben deinem Gehirn Sicherheit!***

***Ich gebe dir ein Beispiel...***

# Status quo - Hüftbeweglichkeit

Wir arbeiten im Einstieg mit den Augen, damit du erkennst, dass sich neurozentriertes Training durch den richtigen Einsatz der Augen lindernd auf deine Rückenschmerzen auswirken kann.

Warum?

Die Augen stehen in der Hierarchie der 3 bewegungssteuernden Systeme (Augen, Innenohr und Tiefenwahrnehmung) an erster Stelle.

Wenn dein Gehirn aufgrund dessen, was durch die Augen aufgenommen wird, kein Gefühl von Sicherheit erfährt, wird es deine Beweglichkeit stets einschränken und ggf. Schmerzen verursachen.

**Übung kommt gleich, zuvor testen wir deinen Status quo:**



Stelle dich aufrecht hin, halte dich gerne fest und hebe ein Knie so hoch wie du kannst.

**Wie hoch geht dein Knie?  
Teste beide nacheinander!**



Merke dir diese Position!

Das ist der aktuelle Stand deiner Hüftbeweglichkeit.

Ich könnte auch einen Krafttest durchführen, jedoch bist du gerade nicht vor mir, um das zu messen – daher eignet sich die Beweglichkeit als Parameter optimal.

# Übung Nr. 1

## Augenliegestütz

### Wirkung:

- Hier erfolgt das Zusammen- und Auseinanderlaufen deiner Augen, was Vergenz und Akkommodation verbessert.
- Diese Übung wirkt sich auch auf dein Mittelhirn aus und unterstützt u. a. deine Beugefähigkeit, zum Beispiel die des Hüftbeugers, was für den unteren Rücken so wichtig ist.
- Der Einsatz der Augen wirkt sich auf deinen Rücken aus – faszinierend, oder?

### Ablauf:

1. Setze dich und nimm einen Stift zur Hand - ich nutze einen Vision Stick.
2. Richte dich auf und strecke den Arm aus, wobei du den Ellbogen leicht beugst.
3. Fokussiere den Stift scharf und führe ihn an deinen Nasenrücken. 
4. Sobald du beim Heranführen ein Doppelbild siehst, halte den Stift etwas weiter weg, so dass kein Doppelbild entsteht.
5. Bewege den Stift mit mittlerem Tempo zu dir her und wieder weg.
6. Es ist ok, wenn die Spitze des Stiftes im Nahbereich verschwimmt - verhindere nur das Doppelbild.
7. Wiederhole dies 15 Mal und führe anschließend den Nachtest durch, indem du schaust, wie hoch dein Knie geht.
8. Notiere das Ergebnis.

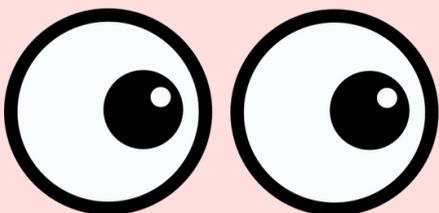


# Übung Nr. 1

## Augenliegestütz - Ausführung



**Ergebnis:**



besser

neutral

schlechter

# Übung Nr. 2

## ZOMBIE

### Wirkung:

Lockert die Lendenwirbelsäule (LWS) und steuert sie gleichzeitig besser an. Das bedeutet, dein Gehirn hat derzeit wenig Information über die LWS und deren Lage im Raum. Wir kartieren sie jetzt besser ein – dies erfolgt sehr dreidimensional.

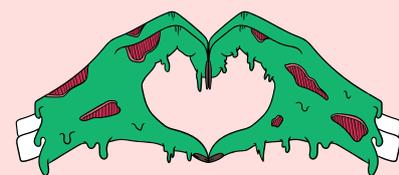
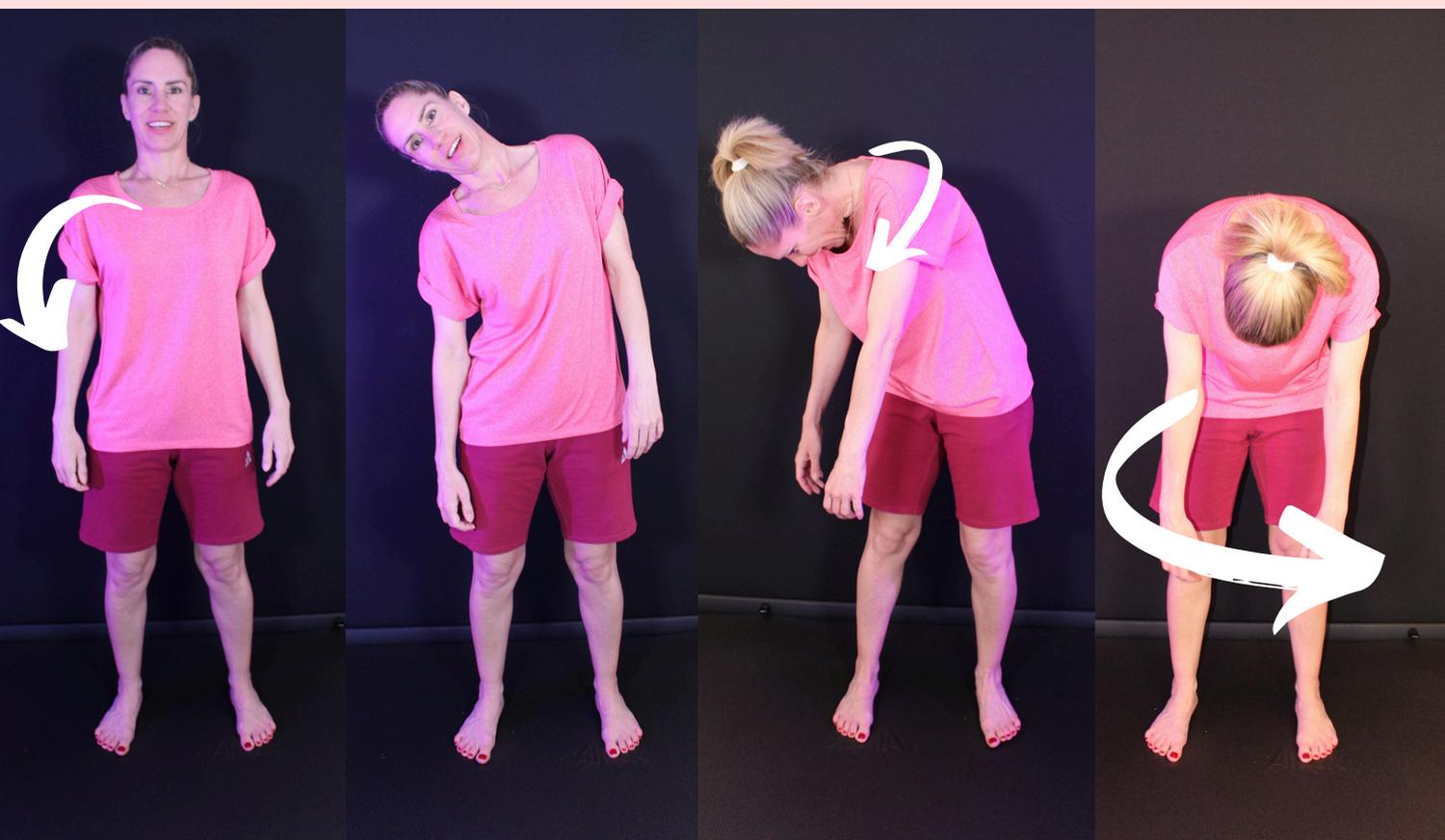
### Ablauf in 4 Schritten:

- Bewege dich nur aus der LWS heraus - das Becken bleibt aufrecht!
  - Breit stehen, Becken aufrichten, mach dich lang.
1. Rücken seitwärts aus der LWS nach rechts neigen.
  2. Oberkörper zum rechten Fuß drehen und Brustwirbelsäule runden, Kopf nach unten. (So weit runden, wie die Hüfte noch gerade steht).
  3. Halbkreis zum anderen Bein ziehen - die Finger müssen nicht zum Boden.
  4. Aufrollen, Schulter zur Decke aufdrehen und aufrichten.



# Übung Nr. 2

## ZOMBIE - Ausführung



Ergebnis:

- besser
- neutral
- schlechter

# Übung Nr. 3

## Ankle Tilt



**Wirkung:**

**Die Form folgt der Funktion:**

Den Körper, den du bekommst, hast du dir durch die Art und Weise, wie du ihn bewegst, angeeignet. Dies zieht sich mit jedem "Schritt" fort.



Jeder Schritt treibt Kraft vom Fuß an durch dein Bein, dein Iliosakralgelenk (ISG) bis in den Kiefer.

Hat dein Gehirn keinen Plan davon, wo dein Fuß im Raum steht, werden Milliarden von Schritten ein Leben lang die Form deines Körpers mitbestimmen.

- Der Ankle Tilt verbessert die Beweglichkeit des unteren Sprunggelenks.
- Wirkt sich positiv auf die Beugefähigkeit der Beinmuskulatur aus.
- Ein sicherer Schritt bringt viel mehr Sicherheit für dein gesamtes System.

**Ablauf:**

1. Stehe in schulterbreitem Stand.
2. Strecke das Knie und rolle die linke Ferse sanft nach außen. Denk dran, der Impuls geht nicht vom Sprunggelenk, sondern immer von der Fersenkante aus.
3. Lege dein Gewicht etwas auf den linken Fuß.
4. Drehe die Ferse wieder in die Ausgangsposition zurück.
5. Mach den ganzen Ablauf 10 Mal und teste danach.

# Übung Nr. 3

## Ankle Tilt - Ausführung



**Ergebnis:**

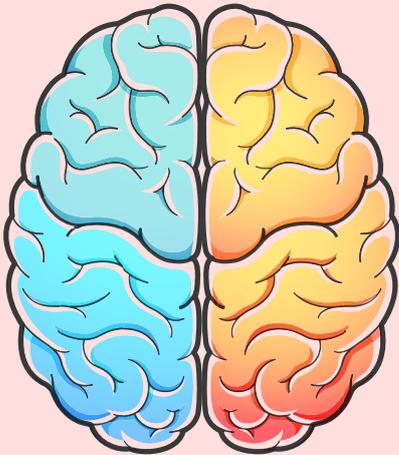
besser

neutral

schlechter

# Übung Nr. 4

## Überkreuz bewegen



### Wirkung:

Beide Hirnhälften werden aktiviert – sogar das Kleinhirn freut sich, weil es super aktiv werden kann.

Du übst ein grundlegendes motorisches Muster, da der Mensch in seiner Bewegung über Kreuz verschaltet ist. Beide Hirnhälften kommunizieren deutlicher, und Bewegung wird besser integriert.

Diese Übung macht dich gleichzeitig viel wacher (bewegte Pause) und dient als super Warm-up-Übung für weitere Folgeübungen.



### Ablauf:

1. In neutralem Stand führst du die rechte Hand zum linken Knie und umgekehrt – du machst eine Überkreuzbewegung, denn dein rechter Arm wird vom linken Kortex gesteuert, dein linkes Knie vom rechten Kortex.
2. Stell sicher, dass du auch wirklich die Körpermitte kreuzt – am besten mit beiden Körperteilen.

- Du kannst auch vor und hinter dem Körper kreuzen, wenn du den Schuhplatter machst. 😊 Berühre dann einfach die hintere linke Ferse mit der rechten Hand.
- Du kannst auch die Schulter oder Backe berühren – lass es ruhig etwas lustig werden.



# Übung Nr. 4

## Überkreuz bewegen - Ausführung



**Ergebnis:**

- besser
- neutral
- schlechter

**Deine Lösung ergibt sich stets aus dem Detail**

# 7 EFFEKTIVE TIPPS ZUR SCHMERZLINDERUNG



Eine Lösung bedeutet, nach den passenden Puzzlestücken zu suchen und sie sinnvoll zusammensetzen.

In jedem Detail kann deine Lösung stecken, bis die Rädchen sauber ineinanderlaufen.



**Schmerz findet immer im Gehirn statt und ist eine Art Erlebnis, was dir Wichtiges mitteilen möchte:**

**Schmerz kann immer da sein, du spürst ihn nur nicht ständig** - junge Menschen können Bandscheibenschäden haben, von denen sie nichts bemerken - es muss nicht immer ein Strukturschaden vorhanden sein.

**Mach's anders** - das, was du tust, kann dein Gehirn nicht verarbeiten. Bewege dich anders, ändere dein Verhalten, baue neue Routinen auf.

**Lerne, deine 5 Sinne besser einzusetzen** - wie das geht, erfährst du in meinem Training.

**Erschaffe neue Bewegungslandkarten im Gehirn**, um ganz neue Nervenverbindungen und Sicherheit zu gewährleisten.

**Kleine & kurze Einheiten schaffen große Erfolge für dich** - oft genügen bereits wenige Minuten pro Tag.

**Kontinuität zahlt sich aus** - du wirst einen riesigen Erfahrungsschatz und umfangreiche Bewegungslandkarten entwickeln.

## Jetzt möchtest du mehr wissen, richtig?

Wenn du an einem maßgeschneiderten Rückentraining interessiert bist, dich endlich wieder frei bewegen möchtest, ohne darüber nachzudenken, dann habe ich etwas für dich – **deine Komplettlösung!**

- Erhalte einen leichten Einstieg & Lösungen, die endlich wirken!
- Lerne mich und mein Training kennen.
- Lass uns besprechen, was dir Spaß macht und wirklich zu dir passt.



<https://nicole-vogel.com>

Tel: 0174 37 12 855

## Neurozentriertes Training holte mich zurück ins Leben

Als ehemalige Leistungssportlerin und aktive Sportwissenschaftlerin war es wirklich hart, zwei Jahre lang von Knieschmerzen geplagt zu sein. Meine älteren Patienten kamen schneller die Treppe hoch als ich. Ich fand die Lösung im neurozentrierten Training und hatte, wenige Monate später, wieder Spaß an Bewegung. Ich traute meinem Körper alles zu – das war so befreiend!

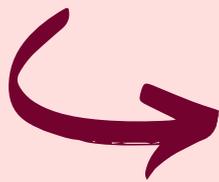
Ich wünsche dir dieses Gefühl und möchte dich mit ganzem Herzen dazu ermutigen, Bewegung wieder mit Leichtigkeit zu erfahren.

Lust auf Veränderung?



In 30 Minuten können wir kostenlos darüber sprechen, wie ich dir zu einem gesunden Rücken und weniger Schmerzen verhelfen kann.

Buche dir deinen Termin und wir schauen, was am besten zu dir passt.



**Zu meinem Kalender**

Ich freue mich auf dich!

Ganz liebe Grüße

Nicole ;-)



<https://nicole-vogel.com>

Tel: 0174 37 12 855