

Zeit für Bewegung

Ein kurzes Bewegungsprogramm,
um den Körper in Bewegung zu halten

Inhalt:

- Mobilisation der Wirbelsäule (Seiten 2-6)
- Kräftigung Rumpfmuskulatur (Seiten 7-8)
- Kräftigung Beinmuskulatur (Seiten 9-11)
- Entspannung (Seite 12)

Liebe Patientinnen, Liebe Patienten

In dieser speziellen Zeit sollten wir ja so oft wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben. Daher bieten wir mit dieser Broschüre eine Anleitung zur Mobilisierung, Aktivierung und Entspannung des eigenen Körpers an. Um negative Folgen der körperlichen Nichtbetätigung zu verhindern, reichen meist schon wenige bewegte Minuten täglich. Mit den folgenden Übungen können Sie sich und Ihrem Körper mit geringem Zeitaufwand einen grossen Gefallen tun.

Die Übungen sind als Anregungen zu verstehen, können individuell und wahlweise durchgeführt werden. Die Übungen wurden so ausgewählt, dass sie auch Zuhause, sprich bei engeren Platzverhältnissen, durchgeführt werden können.

Bei allen Übungen steht die Qualität vor der Quantität!

Falls bei Übungen Schmerzen auftreten, können Sie mit uns per Telefon, Mail oder Facebook Kontakt aufnehmen und jederzeit um Rat fragen.

Ihr Physioactivecare-Team



Heimprogramm: Zeit für Bewegung

Mobilisation der Wirbelsäule

Übung: Mobilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur auf Basis der funktionalen Bewegungslehre

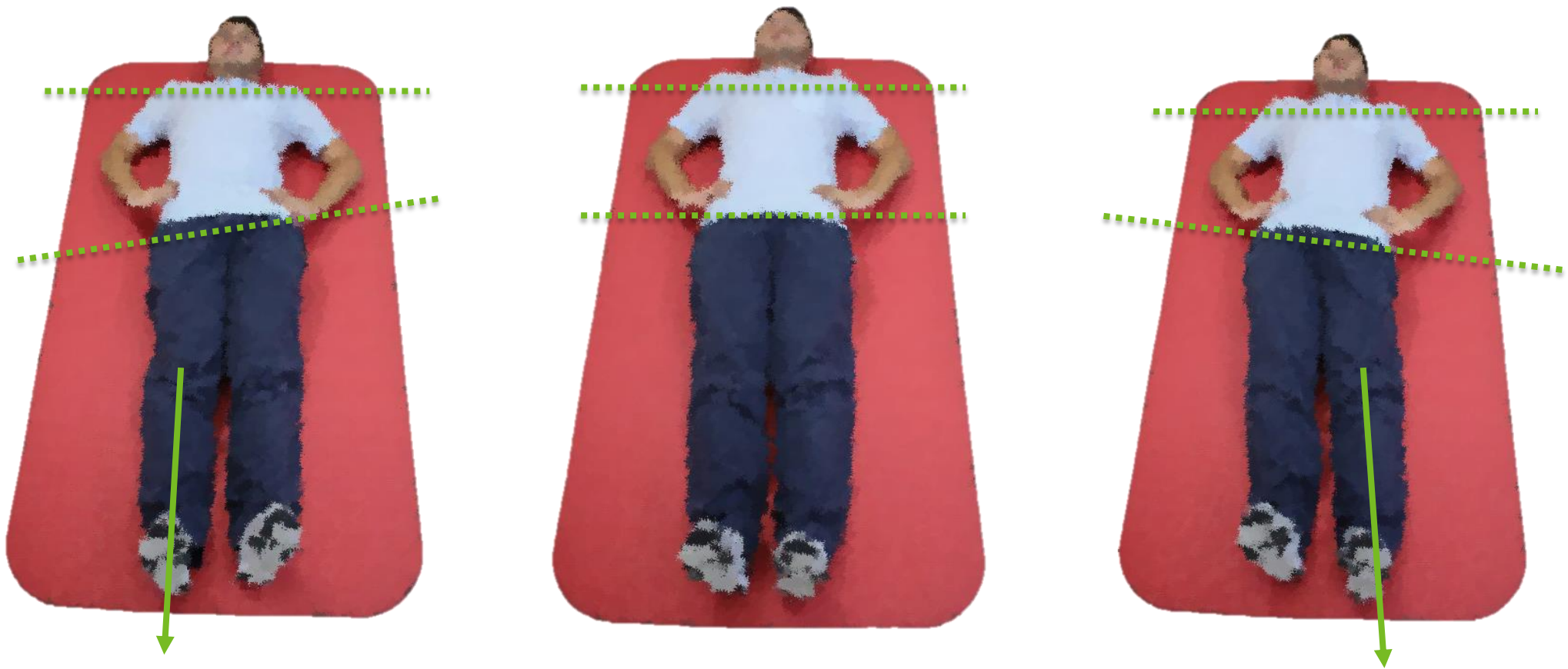
Seitneigung der Brustwirbelsäule im Sitz

Sitzen Sie auf eine harte Unterlage. Knie und Hüftgelenk ca. im rechten Winkel. Arme sind vor dem Brustkorb verschränkt. Neigen Sie danach ihre Schultern zu einer Seite ohne dass sich die Lendenwirbelsäule mitbewegt.



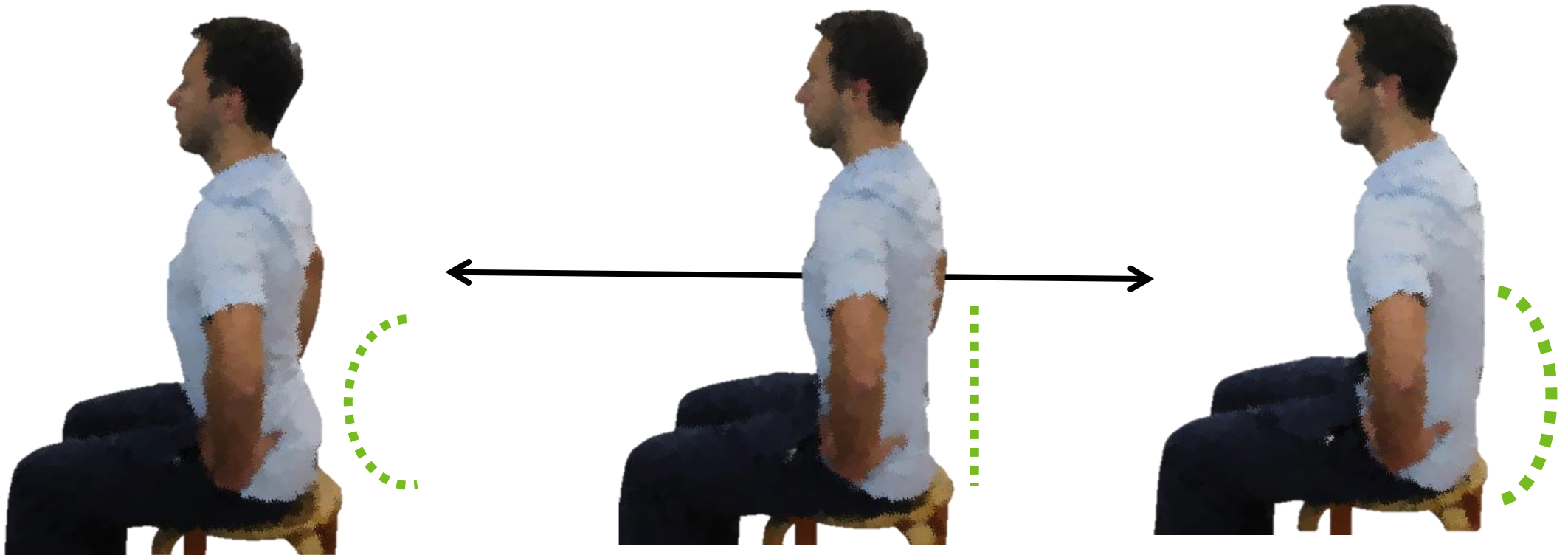
Seitneigung der Lendenwirbelsäule in Rückenlage

Liegen Sie auf eine bequeme Unterlage. Legen Sie Ihre Hände an die Hüften an. Danach strecken Sie ein Bein in die Länge nach unten in den Raum. In der Folge bewegt sich die gleiche Seite der Hüfte nach unten und löst eine Seitneigung in der Lendenwirbelsäule aus.



Beugung & Streckung der Lendenwirbelsäule im Sitz

Sitzen Sie aufrecht auf eine harte Unterlage. Knie und Hüftgelenk ca. im rechten Winkel. Die Hände legen Sie auf dem Becken ab. Danach kippen Sie das Becken abwechselnd nach hinten (Beugung der Lendenwirbelsäule) und nach vorne (Streckung der Lendenwirbelsäule).



Beugung & Streckung der Brustwirbelsäule in Rückenlage

Liegen Sie auf eine bequeme Unterlage auf den Rücken. Legen Sie Ihre Arme bequem auf die Unterlage neben den Körper und winkeln Sie ihre Beine leicht an. Um die Brustwirbelsäule zu strecken drücken Sie diese in die Unterlage. Um die Brustwirbelsäule zu beugen, drücken Sie das Brustbein in Richtung Decke.



Rotation der Wirbelsäule im Sitz eingeleitet über die Brustwirbelsäule

Sitzen Sie auf eine harte Unterlage. Knie und Hüftgelenk ca. im rechten Winkel. Arme sind vor dem Brustkorb verschränkt. Leiten Sie die Rotationsbewegung nach rechts mit Ihrem Kopf ein, die Arme und der Brustkorb folgen gleichzeitig. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und drehen Sie sich nach links.



Heimprogramm: Zeit für Bewegung

Kräftigung Rumpfmuskulatur

Wiederholen Sie alle Bewegungen zwischen 7-15 Mal. Jede Übung sollten Sie mit einer Pause 2-3 mal wiederholen.

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Liegen Sie auf eine bequeme Unterlage auf den Bauch. Bauen Sie Spannung im Gesäss und Bauch auf. Die Beine werden leicht vom Boden abgehoben. Die Arme sind leicht am Körper angewinkelt, die Hände zeigen nach vorne, die Schulterblätter ziehen Sie nach hinten unten zur Wirbelsäule.

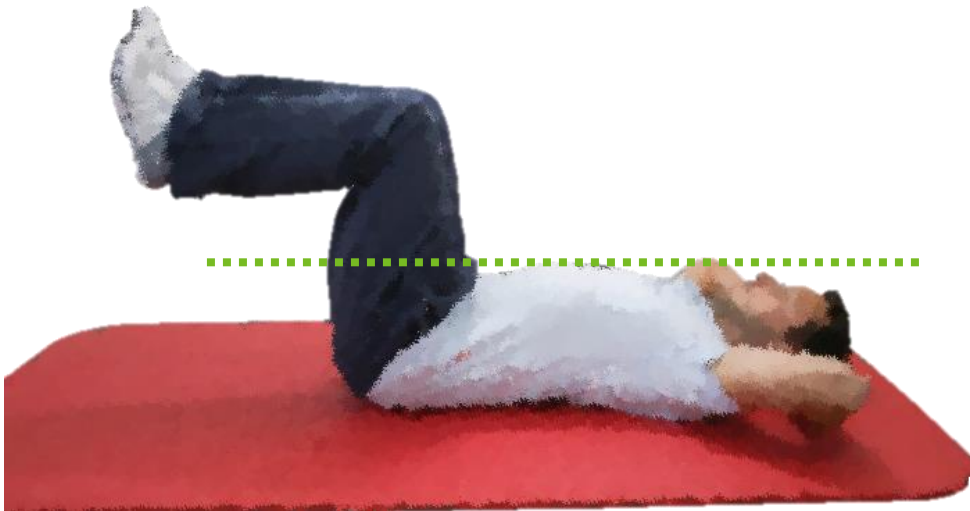
Halten Sie die ganze Spannung und strecken Sie die Arme langsam nach vorne und wieder zurück.



Gerade Bauchmuskulatur (oberer Anteil)

Liegen Sie auf eine bequeme Unterlage auf den Rücken. Winkeln Sie die Beine und Knie im rechten Winkel an. Die Hände sind leicht am Kopf angelegt (ziehen Sie den Kopf während der Übung **nicht** aktiv mit den Händen nach vorne!!)

Nun heben Sie den oberen Rumpf Wirbel für Wirbel von der Unterlage ab bis sich die Schulterblattspitzen von der Unterlage abheben. Danach lassen Sie den oberen Rumpf Wirbel um Wirbel wieder zurück auf die Unterlage absinken. Wiederholen Sie den ganzen Vorgang, ohne die Spannung zwischen den Wiederholungen zu verlieren.



Kräftigung der Beinmuskulatur

Squats beidbeinig

Stehen Sie hüftgelenksbreit auf eine gute Unterlage. Die Füße stehen parallel zueinander. Die Hände können Sie auf ihrer Hüfte ablegen oder vor dem Brustkorb verschränken.

Gehen sie nun langsam in die Hocke, so dass das Gesäss sich etwas nach hinten und der Oberkörper nach vorne verschiebt. Achten Sie darauf, dass das Knie immer schön gerade ist und nicht nach innen oder aussen kippt (beste Kontrolle vor einem Spiegel).



Squats einbeinig (anspruchsvolle Übung)

(diese Übung nur bei gutem Gleichgewicht durchführen!!)

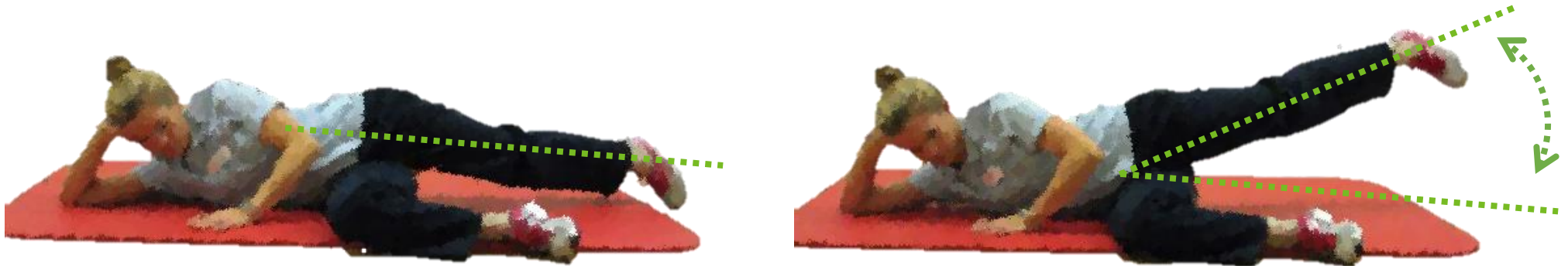
Stehen Sie hüftgelenksbreit auf eine gute Unterlage. Danach lösen Sie einen Fuss von dem Boden ab. Die Hände können Sie auf ihrer Hüfte ablegen oder vor dem Brustkorb verschränken.

Beugen Sie nun langsam das Knie, so dass das Gesäss sich etwas nach hinten und der Oberkörper nach vorne verschiebt. Achten Sie darauf, dass das Knie immer schön gerade ist und nicht nach innen oder aussen kippt (beste Kontrolle vor einem Spiegel).



Abduktoren

Seitenlage, unteres Bein 90°/90° gebeugt, oberes gestreckt
mit der Hand vor der Brust abstützen
oberes Bein bewegt hoch und runter, Zehen zum Boden, Ferse zur Decke/ kleiner Bewegungsausschlag
Achtung: Becken bleibt vorne/nicht ins Hohlkreuz gehen



Entspannung

Atementspannung

Setze dich aufrecht hin oder lege dich hin. Schließe deine Augen.

- I. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- II. Atme nun drei Sekunden durch die Nase ein (zähle „21, 22, 23“) und halte dabei die Zunge an den Gaumen
- III. Nun atmest du doppelt so lange durch den Mund aus, lässt deine Zunge wieder fallen und drückst die Lippen leicht aneinander.
- IV. Achte auf den Atem und zähle mit, damit kannst du dich besser auf die Atmung konzentrieren.
- V. Nach ein paar Atemzügen atmest du immer ein wenig länger aus.

Führe diese Übung entspannt durch und zwinge dich nicht zu einem Rhythmus, sondern halte dich an deinen eigenen Atemrhythmus.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Traumreisen etc.

Viele Übungen zum Entspannen gibt es auch online als Videos bzw. Tonaufnahmen. YouTube, Deezer oder Spotify haben ein grosses Angebot an Entspannungsübungen. Diese reichen von 5min bis zu einer Stunde.

Heimprogramm: Zeit für Bewegung



Quellen:

Mobilisation der Wirbelsäule:

FBL Klein-Vogelbach: Functional Kinetics 2. Auflage

Entspannung:

1. Atementspannung:

Abgeändert und teilweise übernommen von: <https://www.feigenwinter.com/atementspannung/>