

Bewegungstherapie für zu Hause

Maximilian Winkler & Steffen Winkler

Praxis für alternative Schmerztherapie

Wege aus dem Schmerz

Wer rastet, der rostet...

Die **Bewegungstherapie** umfasst Verfahren, die mit gezielten und dosierten Bewegungsabläufen bestimmte Körperfunktionen anspricht. Bewegung und Sport werden gleichermaßen sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Zivilisationskrankheiten eingesetzt. Die **gezielte Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen wirkt sich gezielt auf unterschiedliche Organsysteme aus.**

Der Bewegungstherapie liegen umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen zugrunde. Ihr positiver Einfluss ist nachgewiesen bei

Ausdauer, Kraftaufbau, Durchblutungsförderung, Erhöhung der Knochenmasse, Stoffwechsel, physische und psychische Stresstoleranz, Verbesserung der Koordination von Bewegungsabläufen, Stimulation des Immunsystems, Verminderung von Aggressionen und Depressionen, Diabetes, Übergewicht, Erhöhung des Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens, Verzögerung von Alterungsprozessen u.v.m.

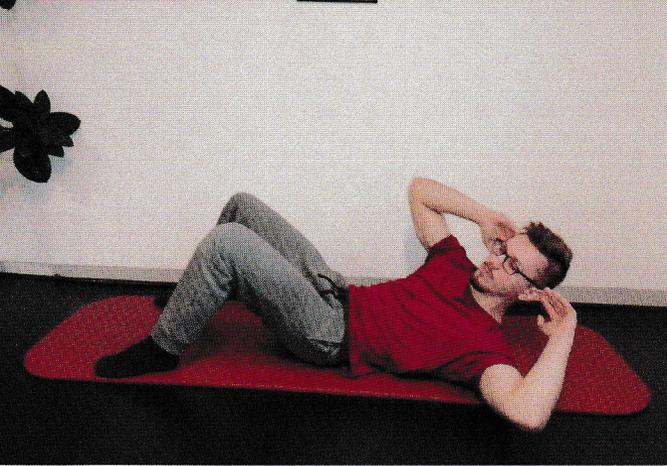
(Aufzählung nicht abschließend)

Die medizinischen Anwendungsgebiete sind breit gefächert. Je nach Beschwerdebild werden für eine **optimale Wirkung geeignete Übungen nach Kriterien wie Dauer, Intensität, Häufigkeit, Muskeleinsatz, Risikoarmut, Durchführbarkeit (leichte Technik, wenig Ausrüstung) Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ausgewählt.**

Auch der individuelle Zustand des Patienten wird berücksichtigt, um die Motivation zur regelmäßigen Durchführung zu erhöhen.

Bewegung sollte Bestandteil des täglichen Lebens sein. Je nach Art der Erkrankung sollten Sie ein **kleines, tägliches Übungsprogramm** in Ihren Alltag integrieren.

Auf den folgenden Seiten werden Ihnen einige Übungen dafür vorgestellt. Ihrem persönlichen Fitnesstraining steht damit nichts im Wege.



CRUNCH

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und winkeln Sie die Beine an. Die Fußsohlen sollten flach auf dem Boden stehen und der Abstand Ihrer Beine zueinander maximal hüftbreit sein. Die Hände berühren mit den Fingerspitzen an beiden Seiten den Kopf, die Ellenbogen zeigen zur rechten und linken Seite. Der Kopf ist in seiner natürlichen Position, wobei weder das Kinn auf der Brust noch der Kopf im Nacken liegen sollte. Den Blick richten Sie schräg nach oben. Während der gesamten Übung bleibt Ihre Kopf- und Armstellung unverändert. Lediglich Ihr Oberkörper bewegt sich, um die Bewegung auszuführen.

Heben Sie den Oberkörper vom Boden ab und bewegen ihn in Richtung Ihrer Kniegelenke. Der Oberkörper wird dabei leicht gekrümmt (daher: crunch, engl.). Atmen Sie mit dieser Bewegung aus und beim Ablegen des Oberkörpers wieder ein. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht gänzlich abgelegt wird, sondern der Schultergürtel auch bei Entlastung leicht angehoben bleiben sollte. Die Schulterblätter berühren den Boden erst wieder, wenn Sie die Übung beenden.

Die **Bewegungstherapie** findet sich wieder in Fitnessstraining, Schwimmen, Laufen, Krankengymnastik, Ergometertraining, Atemgymnastik, Haltungsturnen und vielem mehr.

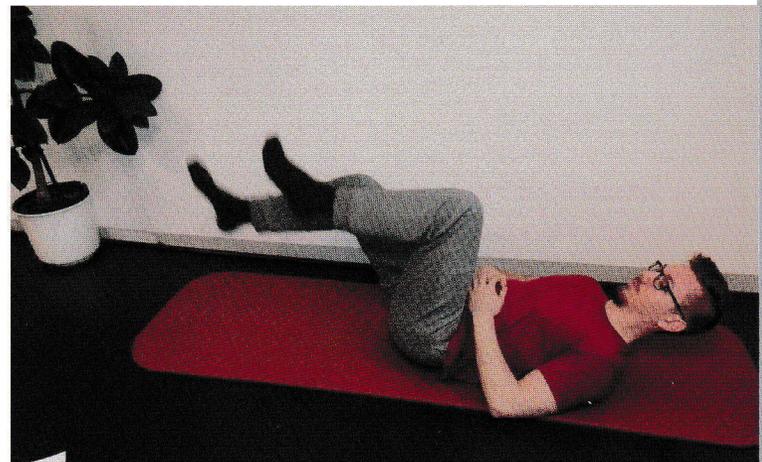
Ausdauer, Leistungsfähigkeit, Körpergefühl und Selbstwertgefühl können Sie so verbessern und Verletzungen, Erkrankungen oder Lähmungen vorbeugen.

Das FAHRRADFAHREN ist eine der bekanntesten Bauchübungen.

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, wobei Ihr Blick gerade nach oben gerichtet ist.

Heben Sie die Beine leicht vom Boden ab und beugen Sie eines Ihrer Beine. Führen Sie das gebeugte Knie unter Ausatmen in Richtung Gesicht.

Unter Einatmen strecken Sie das Bein wieder. Wiederholen Sie diese Übung, wobei sie die Körperseiten abwechselnd belasten.





WANDLIEGESTÜTZE sind eine einfache Liegestützvariante und für jeden geeignet, der den Anforderungen einer klassischen Liegestütze (noch) nicht nachkommen kann. Stellen Sie sich ca. 40 cm parallel vor eine Wand. Neigen Sie den Oberkörper zur Wand, wobei Sie sich mit den Händen abstützen. Den Schwierigkeitsgrad dieser Übung können Sie mit dem Abstand zur Wand variieren. Wählen Sie Ihren Abstand jedoch so, dass die 2 oder 3 Sätze mit jeweils 20 Wiederholungen Sie auch fordern.

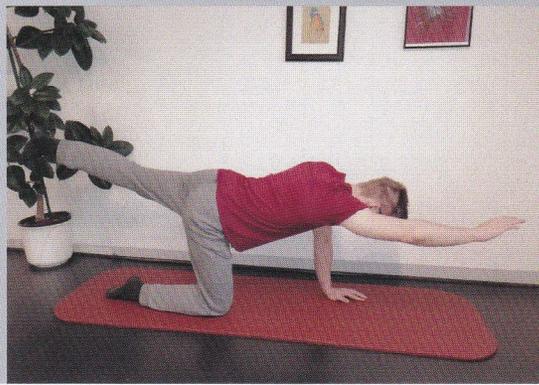
Bei der **HOCKÜBUNG** stehen Sie parallel. Beugen Sie die Beine und begeben Sie sich in eine leicht hockende Position. Die Arme strecken Sie nach vorne aus. Diese Position halten Sie für 10 Sekunden. Als Erweiterung können Sie zusätzlich mit den Händen leicht hakende Bewegungen ausführen.



Die **WAAGE** kräftigt die Muskulatur rund um Gesäß, Rumpf und Oberschenkel. Gleichzeitig fordert und fördert sie Koordination, Gleichgewicht und Ganzkörperstabilität.



Bei der **STANDWAAGE** stellen Sie die Füße hüftbreit nebeneinander und heben die Arme fast durchgestreckt vom Körper ab. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und gleichen Sie die Belastung durch das Anheben eines Beines (gestreckt) vom Boden aus. Diese Position halten Sie für 10 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung, wobei Sie jeweils die Beinseiten abwechseln.



Für die **VIERFÜßLER-WAAGE** ist die Ausgangsposition der Vierfüßlerstand; der Kopf verlängert die gerade Wirbelsäule. Spannen Sie Bauch und Beckenboden an; achten Sie darauf, dass kein Hohlkreuz entsteht.

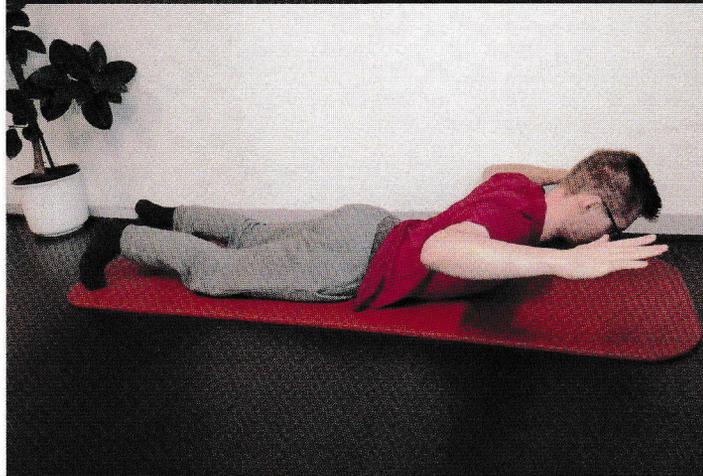
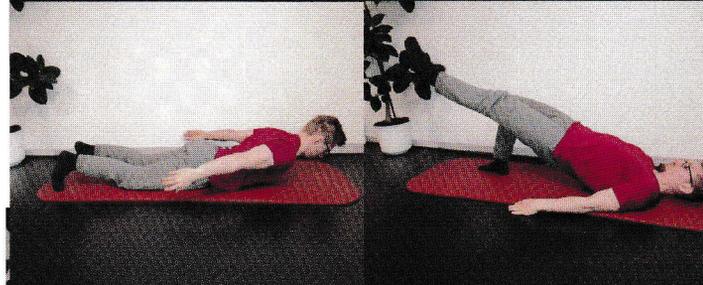
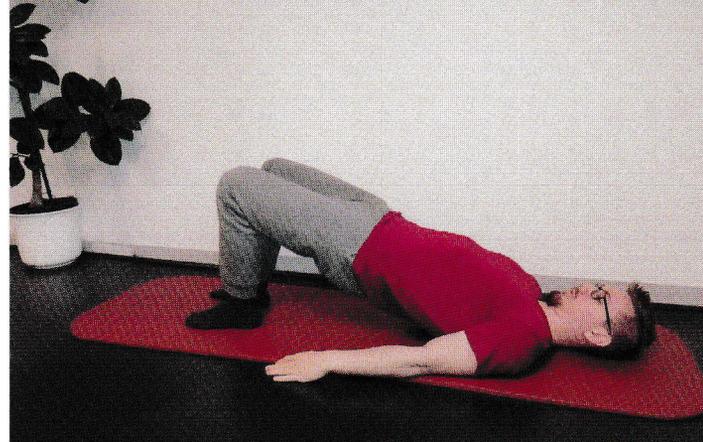
Heben Sie jeweils einen Arm und diagonal ein Bein vom Boden ab und halten Sie die Position für ca. 10 Sekunden. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln die Seite. Sie können diese Übung variieren, indem Sie Arm und Bein nicht gleich wieder absetzen, sondern unter dem Körper Ellbogen und Knie zusammenführen oder aber Arm und Bein auf derselben Seite anheben (siehe Titelbild).

Für das **BRIDGING** legen Sie sich in Rückenlage und stellen die Beine hüftbreit auf. Achten Sie darauf, dass Ihre Beine parallel zueinanderstehen. Ihre Arme liegen ausgestreckt seitlich neben dem Oberkörper. Bauen Sie in Bauch und Rücken eine Grundspannung auf, so dass Sie Ihre Lendenwirbelsäule dabei auf dem Boden aufliegen lassen können.

Spannen Sie Ihr Gesäß an. Ihr Becken sollten Sie dabei stabil halten. Heben Sie nun die Wirbelsäule langsam – Wirbel für Wirbel – vom Gesäß bis zu den Schulterblättern an. Die Oberschenkel bleiben dabei parallel. Halten Sie diese Position ca. 10 Sekunden und dann rollen Sie die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel ab und legen sich wieder auf der Matte ab. Diese Übung können Sie erweitern, indem Sie Ihre Beine abwechselnd vom Boden anheben und strecken.

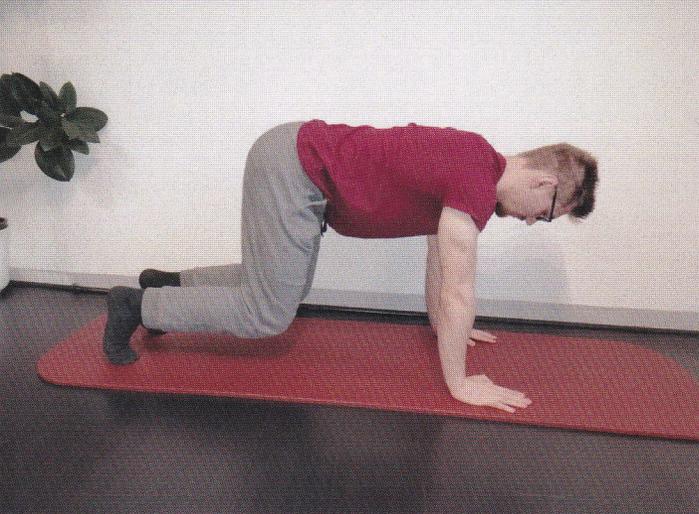
Der **SCHWIMMER**: legen Sie sich flach auf den Bauch. Die Arme legen Sie angewinkelt nach oben parallel zum Kopf ab. Heben Sie nun Ihre Brust und Ihre Arme ca. 30 cm vom Boden. Hier ist es wichtig, eine gute Körperspannung aufzubauen. Ihre Bauchmuskulatur muss während der gesamten Übung angespannt sein. Die Grundposition des **FLUGZEUGS** ist identisch. Lediglich die Armhaltung unterscheidet sich, indem diese nach unten und parallel zum Körper abgelegt werden.

Beide Übungen halten Sie jeweils für ca. 10 Sekunden.



Für alle gezeigten Übungen brauchen Sie nur wenig oder kein Equipment. Lediglich für den Komfort ist eine Gymnastik- oder Yogamatte zu empfehlen. Für alles Weitere benötigen Sie bequeme Kleidung, täglich ca. eine viertel Stunde Zeit und etwas Motivation.

Alle Übungen können ortsunabhängig und überall dort absolviert werden, wo Sie sich wohlfühlen und Platz haben. Sie können diese Übungen täglich, aber auf jeden Fall mehrmals wöchentlich durchführen.



Führen Sie ein **Übungstagebuch**, um sich Ihre persönlichen Fortschritte zu visualisieren.
Wann sind Sie in der Woche körperlich aktiv? z.B. Datum, Wochentag, Tageszeit
Wie lange sind Sie körperlich aktiv? Dauer Ihres Übungsprogramms
Welche Übung/en führen Sie durch?

Wie fühlen Sie sich? Während der körperlichen Bewegung und im Anschluss daran? z.B. locker, fit, erschöpft, froh.

Der **ARMSTÜTZ** kräftigt die Schulter- und Armmuskulatur und verbessert die Koordinationsfähigkeit. Gleichzeitig stabilisiert die Übung Rumpf, Rücken und Oberschenkel. Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlersstand. Verteilen Sie ihr Gewicht gleichmäßig auf Arme und Beine. Die Handgelenke sind unterhalb den Schultern positioniert und der Blick ist während der ganzen Übung auf den Boden gerichtet. Spannen Sie den Körper an, indem Sie den Bauch einziehen und den Rücken durchstrecken. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und heben die Knie einige Zentimeter vom Boden ab. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

Diese Übung können Sie variieren indem Sie sich auf die Ellenbogenstützen und halten oder abwechselnd die Schultern mit der jeweils gegenüberliegenden Hand berühren und so zum „Dreifüßler“ werden.

Machen Sie von dieser Übung 3 Sätze mit je 15 Wiederholungen. Zwischen den Sätzen machen Sie jeweils 2 bis 3 Minuten Pause.

Wann?	Wie lange?	Welche Übung	Wie fühle ich mich?

Praxis für alternative Schmerztherapie

- Steffen Winkler -

Heilpraktiker

Schloß Str. 1

37619 Bodenwerder / Hehlen

Tel. 0176 20416847

steffenwinkler@t-online.de

www.Winkler-Heilpraktiker-Schmerztherapie.de