

fit und mobil

Ein gymnastisches Wochenprogramm der Thurgauischen Rheumaliga



Vorwort

Fit und mobil in allen Lebenslagen und in jedem Alter, das ist eine Aufgabe, der sich die Thurgauische Rheumaliga verpflichtet hat.

Dieses hier vorliegende gymnastische Wochenprogramm und die Anleitungen können vorbeugend der Abnützung des Bewegungsapparates entgegenwirken.

Es können damit auch leichte Beschwerden des Bewegungsapparates selbst behandelt werden.

Dieser Wochenkalender ist anspruchsvoll, denn er verlangt vom Benutzer, dass er eine Viertelstunde bis eine halbe Stunde sich seiner Gesundheit und seinem Körper widmet. Dieses Programm ist aber auch eine Chance, um eine bessere Harmonie zwischen Leib und Seele zu erreichen.

Benutzen sie den Übungskalender und sie werden sich wohler fühlen, eben fit und mobil.

Einen Dank möchte ich aussprechen an jene, die sich mit viel Motivation an die Arbeit gemacht haben, um Ihnen diesen Kalender zusammen zu stellen.

Dr. W. Sutter, Präsident Thurgauische Rheumaliga



Impressum

Autoren

B. Bachmann, E. Herzog, G. Lenzner, S. Schiepe

Druck

Sonderegger Druck AG, Weinfelden

Copyright

Thurgauische Rheumaliga, 2003

Einführung

Der Ihnen vorliegende Übungskalender wurde von Physiotherapeutinnen der Thurgauischen Rheumaliga erarbeitet und gestaltet.

Der Übungskalender setzt sich aus 6 Tagesprogrammen zusammen (Montag bis Samstag) und unterstützt Sie dabei, täglich etwas für Ihren Rücken und Ihre Gesundheit zu tun. Die Übungsauswahl ist vielfältig und kann jederzeit ergänzt werden.

► Anwendung

Empfehlenswert ist die regelmässige Ausführung. Der Zeitaufwand ist mit etwa 15 Minuten/Tag berechnet, kann aber individuell jederzeit angepasst und gesteigert werden.

Genauso kann die Übungsauswahl und Übungsanzahl variiert und ergänzt werden.

► Ziel

Das regelmässig ausgeführte Übungsprogramm führt zu einem gezielten Muskelaufbau, sowie zum Erhalten oder Verbessern der Beweglichkeit. Dehn- und Entspannungsübungen dienen einem guten Körperbewusstsein, welches für den Haltungsaufbau und die Haltungsausdauer mitverantwortlich ist.

Das Wochenprogramm kann von jedermann/-frau ausgeführt werden um Rückenschmerzen zu vermeiden. Sind bereits Rückenprobleme da, können die einzelnen Übungen nach eigenem Ermessen ausgewählt und ausgeführt werden.

Bei weiteren Fragen, wenden sie sich an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

► Hinweise

Zum **Aufwärmen** empfehlen wir ein lockeres Einlaufen und kreislaufanregende Massnahmen, wie zum Beispiel: Laufen am Ort, Hometrainer, Kniebeugen, Treppen gehen, Schwunggymnastik, etc.

Die **Haltung** ist ein wichtiges Element der Übungen. Vor jeder Übungsausführung empfiehlt es sich daher, eine gute Haltung einzunehmen.

Fehlbelastungen werden vermieden, wenn die Übungsanleitung genau gelesen und ausgeführt wird. Nach Möglichkeit die Übungen in einem Spiegel kontrollieren.

Das **Bewegungsausmass** bei den Übungen richtet sich nach den eigenen Bewegungsgrenzen, wobei nie ein Schmerz ausgelöst oder vergrössert werden sollte.

Die **Atmung** sollte während den Übungen bewusst und ruhig weiterfliessen.

Bei den **Dehnübungen** wird die Dehnposition langsam eingenommen und für etwa 20–30 Sekunden gehalten (ohne nachwippen!).

Kräftigungsübungen sind effizient, wenn sie in Serien ausgeführt werden.

Zum Beispiel: 3 mal 8 Wiederholungen mit jeweils einer Pause dazwischen von etwa 1 Minute.

► Haftung

Wichtiger Hinweis: Die Übungen des vorliegenden Kalenders wurden sorgfältig ausgewählt und haben sich in der Praxis bewährt.

Alle Anwenderinnen und Anwender sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Übungen dieses Kalenders umsetzen wollen. Die Autorinnen und die Rheumaliga übernehmen keine Haftung für die Resultate.

► Dank

Besonderer Dank gilt den zahlreichen Kursteilnehmer/-innen, welche uns mit viel Geduld für die Fotos zur Verfügung standen.

montag

montag

Mobilisation

Lendenwirbelsäule

- ▶ Durch die Bewegung des Beckens den Ball vor- und zurückrollen.
- ▶ Das Bewegungsausmass kann verändert und das Tempo variiert werden.
- ▶ 1 Minute



Stabilisation

Wirbelsäule

- ▶ Vor- und zurückneigen des Rumpfes in aufgerichteter Stellung.
- ▶ 1 Minute

Kräftigung

Allgemein

- ▶ Aus dem Einbeinstand beide Arme nach oben und gleichzeitig das Schwungbein nach hinten führen (eventuell mit Bodenkontakt).
- ▶ Dann die Hände und das Schwungbein wieder zusammenbringen.
- ▶ 8 Mal pro Seite





Koordination

Allgemein

- Das Physioband spannen und auf Brusthöhe halten. Die rechte Hand zum linken Knie führen und umgekehrt.
- 1 Minute in zügigem Tempo

Dehnung

Gesässmuskulatur

- Das Knie zur gegenüberliegenden Schulter ziehen. Das Becken darf nicht mitdrehen.
- 3 Mal 20 Sekunden pro Seite



Mobilisation

Allgemein

- Die angewinkelten Beine stehen nebeneinander und werden nach rechts und links geneigt.
- Das Bewegungsausmass kann variiert werden.
- 1 Minute

Mobilisation, Atmung

Allgemein

- Auf den Knien und den Unterarmen gestützt, einen Arm auf der Handkante nach vorne schieben und dabei tief einatmen, beim Zurückziehen ausatmen. Anschliessend den Arm wechseln.
- 1 Minute



dienstag

dienstag

Gleichgewicht

Allgemein

- Die Hände locker am Hinterkopf anlegen und beide Ellbogen nach hinten ziehen.
- So den Körper nach vorne, hinten und zur Seite verlagern, ohne einzuknicken.
- Steigerung: Mit geschlossenen Augen.
- 1 Minute



Kräftigung

Tiefe Bauchmuskulatur

- Die linke Hand drückt gegen das rechte Knie. Das linke Bein anziehen und wegstrecken, aber nur soweit wie die Wirbelsäule stabil gehalten werden kann, ohne dass ein Hohlkreuz entsteht.
- 8 Mal pro Seite

Kräftigung

Allgemein

- Das Gesäss anheben bis die Hüfte gestreckt ist und langsam (= Wirbel für Wirbel) wieder ablegen.
- 1 Minute





Mobilisation

Allgemein

- ▶ Auf dem Physioball sitzen, die Hände an das Becken legen und das Becken kreisen.
- ▶ 1 Minute

Kräftigung, Mobilisation

Allgemein

- ▶ Über den Physioball rollen, bis die Oberschenkel auf dem Ball liegen, die Knie zur Brust ziehen, dann wieder nach hinten stossen.
- ▶ 8 Mal



Kräftigung

Allgemein

- ▶ Die Füße an eine Wand abstützen, den Rumpf aufrichten und die Hände nach aussen drehen. Die Spannung halten für 8–10 Sekunden.
- ▶ In der Pause mit den Händen am Ball abstützen und entspannen.
- ▶ 8 Mal

Dehnung

Hintere Beinmuskulatur

- ▶ Aus der Rückenlage ein Bein um den Oberschenkel fassen und gegen die Schulter ziehen, dabei das andere Bein gestreckt auf dem Boden lassen.
- ▶ 3 Mal 20 Sekunden pro Seite



mittwoch

mittwoch

Haltungsaufbau

Allgemein

- Die Arme auf Brusthöhe bringen, die Finger ineinandergreifen und nach aussen ziehen. Auf die Zehenspitzen stehen, die Fersen zusammenhalten und an Ort gehen.
- 1 Minute



Kräftigung

Untere Bauchmuskulatur

- Aus der Rückenlage die Füße verschränken und zur Decke stossen, so dass sich das Gesäss anhebt. Langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen.
- 8 Mal

Kräftigung

Allgemein

- Das Physioband aus dem Stand diagonal hochziehen und den Händen nachschauen.
- 8 Mal pro Seite





Kräftigung, Mobilisation **Rumpf**

- Das Physioband einmal um die Tür-falle wickeln. Mit aufgerichtetem Oberkörper das Physioband abwechselnd rechts und links nach hinten ziehen. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.
- 1 Minute

Mobilisation

Wirbelsäule

- Wirbelsäule zum Katzenbuckel einrollen und wieder durchhängen lassen.
- 1 Minute



Mobilisation

Wirbelsäule

- Im 4-Füssler-Stand die Füße schliessen und nach rechts und links drehen. Den Blick jeweils zu den Füßen wenden.
- 1 Minute

Dehnung

Vordere Oberschenkelmuskulatur

- Aus der Seitenlage das untere Knie anwinkeln und die Ferse des oberen Beines gegen das Gesäss ziehen.
- 3 Mal 20 Sekunden pro Seite



donnerstag

donnerstag

Mobilisation

Lendenwirbelsäule

- Die Lendenwirbelsäule auf die Matte drücken und anschliessend ein Hohlkreuz machen.
- 1 Minute



Mobilisation

Lendenwirbelsäule

- Abwechslungsweise das linke und das rechte Bein lang machen, somit bewegt sich das Becken seitwärts.
- 1 Minute, im Schrittempo

Kräftigung

Bein-, Rumpfmuskulatur

- Aus der Seitenlage das obere Bein mit der Ferse voran nach hinten oben schieben. Der Oberkörper bleibt stabil.
- 8 Mal pro Seite





Kräftigung

Bein-, Rumpfmuskulatur

- ▶ Aus der Seitenlage einen Ball zwischen die Füße einklemmen und hochheben.
- ▶ Der Oberkörper bleibt stabil.
- ▶ 8 Mal pro Seite

Kräftigung

Rücken-, Schultergürtelmuskulatur

- ▶ Aus der Bauchlage die Arme, das Brustbein und den Kopf von der Matte abheben, 5 Sekunden halten und weiter atmen. Das Gesicht schaut zum Boden.
- ▶ 8 Mal



Dehnung

Seitliche Rumpfmuskulatur

- ▶ Mit überkreuzten Beinen den Oberkörper zur Seite neigen (nicht drehen).
- ▶ 3 Mal 20 Sekunden pro Seite

Dehnung

Vordere Hüftmuskulatur

- ▶ Einen Fuss auf den Stuhl stellen. Den Oberkörper soweit nach vorne schieben, bis eine Dehnung im vorderen Hüftbereich des Standbeines spürbar wird.
- ▶ 3 Mal 20 Sekunden pro Seite



freitag freitag

Mobilisation

Halswirbelsäule

- Die Schultern und der Kopf haben Kontakt zur Wand. Eine Nickbewegung des Kopfes durchführen, wobei der Kopf den Kontakt zur Wand behält.
- 1 Minute



Kräftigung

Halswirbelsäule, Schultergürtel

- Das Physioband über den Kopf legen und mit den Händen am Boden fixieren.
- Den Kopf anheben und 5 Sekunden halten (das Gesicht ist zum Boden gerichtet).
- 8 Mal

Kräftigung

Allgemein

- Aus dem 4-Füssler-Stand mit dem Oberkörper tief gehen und jeweils ein Bein nach hinten strecken.
- 8 Mal pro Seite





Stabilisation, Kräftigung

Allgemein

- ▶ Aus dem 4-Füssler-Stand die linke Hand und das rechte Knie auf die Matte drücken, die Seiten wechseln und das Tempo steigern bis Schrittempo.
- ▶ 1 Minute

Stabilisation, Kräftigung

Allgemein

- ▶ Auf dem Physioball sitzen und das Knie und den Ellbogen im Wechsel diagonal zusammen bringen, dabei leicht auf dem Ball hüpfen.
- ▶ 1 Minute



Dehnung

Nacken-, Brustmuskulatur

- ▶ Den Kopf mit der einen Hand zur Seite führen. Den anderen Arm zum Boden schieben.
- ▶ 3 Mal 20 Sekunden pro Seite

Dehnung

Nacken-, Brustmuskulatur

- ▶ Die Unterarme an den Türrahmen legen und in Schrittstellung leicht nach vorne lehnen.
- ▶ 3 Mal 20 Sekunden pro Seite



samstag

samstag

Kräftigung

Bein-, Rückenmuskulatur

- Das Physioband zwischen den Händen spannen und nach oben strecken. Mit geradem Rücken in die Hocke gehen und wieder hochkommen.
- Minute



Mobilisation

Wirbelsäule

- Die Hände verschränken. Den aufgerichteten Oberkörper nach rechts und nach links drehen, den Blick nach vorne gerichtet.
- 1 Minute



Mobilisation

Wirbelsäule

- Auf dem Physioball sitzen. Nach vorne gehen und den Ball vorrollen lassen, bis der Rücken auf dem Ball zu liegen kommt. Den Kopf mit den Händen unterstützen und auf dem Ball vor- und zurückrollen.
- 1 Minute





Kräftigung

Bein-, Rumpfmuskulatur

- ▶ Aus der Seitenlage das obere Bein hochheben. Das untere Bein anheben bis zum oberen Bein und langsam wieder senken. Den Oberkörper stabil halten.
- ▶ 8 Mal pro Seite

Dehnung, Atmung

Allgemein

- ▶ In der Rückenlage den rechten Arm nach aussen legen und das rechte Knie so weit wie möglich zur Gegenseite ziehen.
- ▶ 3 Mal 20 Sekunden pro Seite



Dehnung

Innere Beinmuskulatur

- ▶ Aus der Rückenlage beide Beine nach aussen fallen lassen und mit den Händen an der Innenseite der Knie nach aussen drücken.
- ▶ 3 Mal 20 Sekunden

Atmung, Dehnung, Entspannung

Allgemein

- ▶ Einatmen – Ausstrecken
Ausatmen – Loslassen
- ▶ 1 Minute



