



DEUTSCHER ARBEITSKREIS
FÜR FAMILIENHILFE E.V.

Liebe Patientinnen und Patienten,

für zu Hause bieten wir Ihnen ein kleines
Übungsprogramm an.
Es ist als Wochenprogramm gedacht und leicht in
den Alltag zu integrieren.

Für jeden Tag machen Sie eine Übung
unter dem Motto:
„Es gibt nichts Gutes, außer: man tut es!“
(Zitat: Erich Kästner)

Viel Spaß bei der Umsetzung
wünscht Ihnen

Ihr Team
der Therapieabteilung,
Eltern-Kind-Fachklinik Norderheide
in Bordelum



Kräftigungsübungen / Mobilisierung

Katzenbuckel / hohle Katze

Ziel / Wirkung:

- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Dehnung der Rückenstreckmuskulatur

Grundstellung: Vierfüßler-Stand

- Auf Händen und Knien in den Stütz gehen,
- Knie unter den Hüften (eine Linie), Hände unter den Schultern (eine Linie)
- Bauchnabel nach innen ziehen, Steißbein Richtung Boden ziehen,
- Spannung zwischen den Schulterblättern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, leichtes Doppelkinn.



Dann von der Lendenwirbelsäule ausgehend:

- Wirbel für Wirbel sich hochrollen in den Katzenbuckel,
- Kopf einrollen zur Brust.



Dann von der Lendenwirbelsäule ausgehend:

- wieder Wirbel für Wirbel sich strecken
- und in die hohle Katze dehnen.

2 – 10 Sekunden halten.

2 – 6 Wiederholungen.





Der Stuhl

Ziel / Wirkung:

- **Kräftigung der Rückenmuskulatur**
- **Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur**

Grundstellung: im Stehen

- Die Füße zeigen nach vorne, hüftbreit auseinander gestellt,
- die Knie sind leicht angewinkelt,
- Bauch, Gesäß, Beckenboden anspannen,
- aufrichten, Schultern nach hinten unten,
- Arme neben dem Körper,
- Kopf ins Doppelkinn.

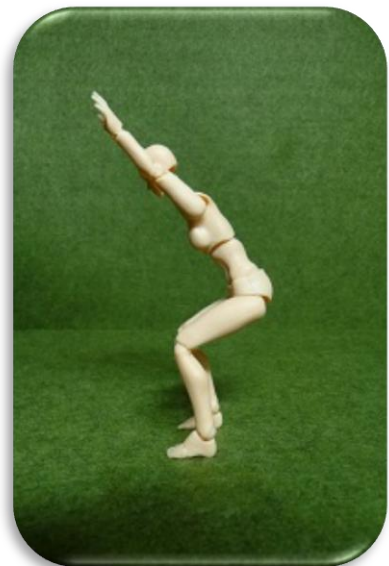


Wir stellen uns vor, dass wir uns auf einen Stuhl setzen:

- Das Becken mit aufrechtem Oberkörper nach hinten schieben,
- langsam die Knie bis zu 90° Grad beugen und gleichzeitig
- die Arme lang nach oben neben die Ohren, anheben.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule getragen (leichtes Doppelkinn).

10 Sekunden halten.

2 - 5 Wiederholungen.





Seitstütz

Ziel / Wirkung:

- **Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur**
- **formt eine schöne Taille**

Grundstellung: Seitlage

- Auf den angewinkelten Unterarm gestützt (Ellenbogen unter der Schulter: = Unterarmstütze),
- Beine angewinkelt, oder als Steigerung gestreckt
- Gesäß anheben bis der Körper seitlich eine Linie bildet.
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

2 – 10 Sekunden halten.

2 – 5 Wiederholungen.



Die geschmeidige Brücke

Ziel / Wirkung:

- **Wirbelsäule beweglich machen**
- **Kräftigung des Rückens sowie der Gesäß- und Beinmuskulatur**

Grundstellung: Rückenlage

- In Rückenlage auf den Boden legen,
 - beide Beine angewinkelt aufgestellt,
 - die Arme links und rechts neben dem Körper.
 - Beckenboden anspannen,
 - Bauchnabel nach innen ziehen,
 - Steißbein nach vorne oben ziehen,
 - Körperöffnungen zuziehen.
-
- Das Gesäß anheben zur Brücke,
 - die Schultern bleiben auf dem Boden.
 - Den Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen, halten und dann
 - die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel vom oberen Rücken bis zum Becken auf die Matte abrollen.

10 Sekunden halten.

2 - 5 Wiederholungen.





Dehnübungen

Dreh - Dehnübung

Ziel / Wirkung:

- **Dehnung der Brustmuskulatur**
- **Verbesserung der Atmung, insbesondere der Flankenatmung**
- **Mobilisierung der Wirbelsäule**
- **Lösung von Blockaden in der Wirbelsäule**



Grundstellung: in Rückenlage

- auf den Boden legen, beide Beine anwinkeln,
- die Arme links und rechts auf Schulterhöhe ausstrecken,
- Handinnenflächen zeigen zur Decke.
- Beide Knie nach rechts langsam zum Boden senken,
- dabei den Kopf langsam nach links drehen,
- die Schultern sollten – soweit möglich – auf dem Boden bleiben.
- Dann die Spannung aus dem Körper nehmen und ruhig ein- und ausatmen.

10 Sekunden halten,
anschließend Seitenwechsel.

2 - 6 Wiederholungen.

Dreh – Sitz

Ziel / Wirkung:

- **Mobilisierung der Wirbelsäule**
- **Lösung von Blockaden in der Wirbelsäule**
- **Verbesserung der Atmung**
- **Dehnung der Gesäßmuskulatur**



Grundstellung: Sitzend auf dem Boden

- Beine ausgestreckt auf dem Boden,
- rechten Fuß über das linke Knie, auf den Boden stellen.
- Dann den linken Ellenbogen von außen gegen das rechte Knie drücken,
- die rechte Hand stützt sich rechts hinter dem Gesäß auf dem Boden ab,
- Wirbelsäule aufrichten, Kopf ins Doppelkinn,
- Oberkörper und Kopf sanft nach rechts drehen.

10 Sekunden halten, lösen.
Anschließend Seitenwechsel.

2 -6 Wiederholungen



Entspannungsübung

Atemübung

Ziel / Wirkung:

- Dehnung der Flanke
- Beruhigung des Geistes
- Abbau von Stress

Grundstellung: Stehen

- Leichte Grätschstellung,
- Arme hängen locker neben dem Körper.

- Einatmen:
 - Die Arme gleichzeitig während des Einatmens über die Seite anheben.
 - Wer möchte, hebt sich in den Ballenstand.

- Ausatmen:
 - Die Arme gleichzeitig nach links und rechts wiegen
 - und in die jeweilige Seite senken,
 - zur Ausgangsposition.

3 Wiederholungen





Energieklopfen

Ziel / Wirkung:

- **Anregung des Energieflusses**
- **Lösen der angespannten Muskulatur**

Grundstellung: Stehen

- Mit den Händen zu den Füßen beugen,
 - klopfend von den Fußinnenseiten,
 - zu den Unterschenkeln und
 - den Oberschenkeln,
 - weiter über den Bauchraum und den Brustkorb.
-
- Den **rechten** Arm auf Schulterhöhe zur Seite strecken,
 - und mit der **linken Hand**, den rechten Arm bis in die Handinnenfläche abklopfen.

anschließend:

- über den rechten Handrücken und der gesamten rechten Armaußenseite bis zur Schulterkuppe abklopfen.
-
- Jetzt wieder mit beiden Händen:
 - über den gesamten Rücken – soweit erreichbar –,
 - über das Gesäß,
 - die Rückseite der Beine zu den Füßen abklopfen.

Anschließend Seitenwechsel.

