



Bewegung & Wohlbefinden

Bewegung schafft Wohlbefinden. Im Alltag aber sitzen wir meist, und das hat Folgen für unsere Gesundheit: wir verlieren Beweglichkeit und Kraft, und wir übernehmen Fehlhaltungen, die zu Beschwerden und Schmerzen führen.

Das Integrieren dieses Trainingsprogrammes in unseren Alltag führt ohne Zweifel zu einer Verbesserung unserer Gesundheit. Die Abwechslung zwischen Anspannungen und Dehnungen von Bewegungsketten führt zu einem unersetzlichen Gleichgewicht des Wohlbefindens.

Die grösste Gefahr für unsere Gesundheit lauert, nach Dr. Cooper, nicht in unserer Umwelt, sondern in unserem Verhalten.

Vorsichtsmassnahmen

- Eine vorgängige medizinische Abklärung ist empfehlenswert, um zu ermitteln, ob der Gesundheitszustand ein uneingeschränktes Durchführen dieses Trainingsprogramms erlaubt.
- Die korrekte Ausführung dieses Programms trägt zum Wohlbefinden bei. Da jede falsche oder übertriebene Ausführung der Gesundheit schaden kann, sollte die Einführung durch kompetente Personen erfolgen.
- Für Unfälle während oder nach der Ausführung dieses Trainingsprogramms lehnen das Schweizerische Institut für Chiropraktik und die Sportabteilungen der Universität und der ETH Lausanne jede Verantwortung ab.
 - Durch das schweizerische Gesetz über Urheberrechte sind sämtliche Reproduktionen dieses Programms zu kommerziellen Zwecken verboten.

Aufwärmen

Herzliche Gratulation! Sie sind bereit, das folgende Trainingsprogramm zu absolvieren.

Sie werden optimal davon profitieren, wenn Sie sich vor den Übungen während mindestens 15 Minuten aufwärmen!

Warum ?

- um sich auf die intensiveren Bewegungsabläufe vorzubereiten.
- um Verletzungen zu vermeiden.

Wie ?

- indem Sie Ihre Einkäufe zu Fuss machen.
- indem Sie Ihren Haushalt machen oder Gartenarbeiten erledigen.
- wenn Ihr Herz es erlaubt, durch ein zügiges Marschieren oder leichtes Jogging.

Bemerkungen...

Welche Form des Aufwärmens Sie auch wählen, Ihre Herzfrequenz soll dabei ansteigen, aber Sie müssen imstande sein, während der ganzen Dauer zu sprechen.

- bei nicht angestiegener Herzfrequenz ist die Intensität ungenügend und es besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr.
- wenn Sie sich beim Aufwärmen nicht mehr unterhalten können, sind der Pulsanstieg zu hoch und das Aufwärmen zu anstrengend.

In beiden Fällen ist dies ein qualitativ schlechtes Aufwärmen.

Wichtig zu wissen ...

- je älter Sie sind, um so mehr muss das Aufwärmen vorsichtig durchgeführt und langsam gesteigert werden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Elastizität des Gewebes ab, und die Verletzungsanfälligkeit steigt.
- wir empfehlen, dieses Programm nicht in «kaltem» Zustand, zum Beispiel am Morgen nach dem Aufstehen, durchzuführen.
- auch wenn Sie Stretching betreiben, sollen Sie das nicht «kalt» tun.

Beginnen und beenden Sie die 5 Phasen dieser Serie mit Übung 1
Wählen Sie die Übungen 2a oder 2b sowie 4a oder 4b

Nackten 1



1
Dehnung der Nackenmuskulatur

- Senken Sie das Kinn, üben Sie während 30 Sekunden Druck nach unten aus.



4b
Kräftigung der Nackenmuskulatur

- Ziehen Sie das Handtuch nach vorn, und üben Sie mit dem Kopf Widerstand aus. Bewegen Sie den Kopf zusammen mit dem Handtuch zehn bis 20 Mal nach vorne und hinten.



4a
Kräftigung der Nackenmuskulatur

- Ziehen Sie das Handtuch nach vorn, und üben Sie mit dem Kopf Widerstand aus.
- Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.



3
Dehnung der Halsmuskulatur

- Ziehen Sie das Kinn mit geschlossenem Mund während 30 Sekunden nach oben.



2a
Kräftigung der Halsmuskulatur

- Pressen Sie Ihr Kinn gegen Ihre Fäuste.
- Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.



2b
Kräftigung der Halsmuskulatur

- Pressen Sie Ihr Kinn gegen Ihre Fäuste, bewegen Sie Kopf und Fäuste zehn bis 20 Mal miteinander und mit Druck gegen unten und oben.

Beginnen und beenden Sie die 5 Phasen dieser Serie mit Übung 1
Wählen Sie die Übungen 2a oder 2b sowie 4a oder 4b

Nackenen 2

1
Dehnung der linken
seitlichen Nackenmuskulatur



- Heben Sie die linke Schulter.
- Senken Sie den Kopf nach rechts.
- Senken Sie die linke Schulter, und ziehen Sie den linken Handrücken seitlich hoch.
- Halten Sie diese Stellung während 30 Sekunden.

2a
Kräftigung der rechten
seitlichen Nackenmuskulatur



- Drücken Sie die rechte Hand flach gegen die rechte Schläfe, und üben Sie mit dem Kopf Widerstand.
- Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.

2b
Kräftigung der rechten
seitlichen Nackenmuskulatur



- Drücken Sie die rechte Hand flach gegen die rechte Schläfe, und üben Sie mit dem Kopf Widerstand.
- Senken Sie den Kopf gegen den Druck der Hand zehn bis 20 Mal zur Seite.

3
Dehnung der
rechten
seitlichen Nackenmuskulatur



- Heben Sie die rechte Schulter.
- Senken Sie den Kopf nach links.
- Senken Sie die rechte Schulter, und ziehen Sie den rechten Handrücken seitlich hoch.
- Halten Sie diese Stellung während 30 Sekunden.

4b
Kräftigung der
linken
seitlichen Nackenmuskulatur



- Drücken Sie die linke Hand flach gegen die linke Schläfe, und üben Sie mit dem Kopf Widerstand aus.
- Senken Sie den Kopf gegen den Druck der Hand zehn bis 20 Mal zur Seite.

4a
Kräftigung der
linken
seitlichen Nackenmuskulatur



- Drücken Sie die linke Hand flach gegen die linke Schläfe, und üben Sie mit dem Kopf Widerstand aus.
- Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.

Beginnen und beenden Sie die 5 Phasen dieser Serie mit Übung 1

Schultergürtel

2
Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur



- Stützen Sie sich auf die Ellenbogen, und heben Sie die Brust einige Zentimeter hoch.
- Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.

10"
20"

1
Dehnung der Brustmuskulatur



- Strecken Sie beide Arme waagrecht zur Seite, winkeln Sie die Unterarme 90° nach oben, stützen Sie sich damit gegen einen Türrahmen, lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorn und drücken Sie das Becken nach vorn.
- Halten Sie diese Stellung während 30 Sekunden.

30"

3
Dehnung der oberen Rückenmuskulatur



- Halten Sie sich mit gekreuzten Unterarmen und Händen an einem stabilen Türgriff. Lassen Sie sich nach hinten fallen, und entspannen Sie die Schultern. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.
- Halten Sie diese Stellung während 30 Sekunden.
- Vorsicht: geben Sie acht, dass Sie bei dieser Übung nicht ausrutschen.

30"

4
Kräftigung der Brustmuskulatur



- Stützen Sie sich auf die Knie und die nach außen gedrehten Hände. Die Arme sind im Ellenbogen rechtwinklig gebeugt.
- Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.

10"
20"

Beginnen und beenden Sie die 5 Phasen dieser Serie mit Übung 1
Wählen Sie die Übungen 2a oder 2b sowie 4a oder 4b

Untere Rumpfmuskeln (vorne und hinten)



1

Dehnung der Bauchmuskulatur

- Legen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf den Bauch, halten Sie das Becken steif, und richten Sie den Oberkörper langsam während 30 Sekunden auf.

30''

2a
Kräftigung
der unteren Rückenmuskulatur



2b
Kräftigung
der unteren Rückenmuskulatur



- Stützen Sie sich auf Schulterblätter und Füße, halten Sie Oberkörper und Unterkörper in einer Linie.
- Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.
- Senken und heben Sie das Gesäß zehn bis 20 Mal.

10''
30''

3
Dehnung der
unteren Rückenmuskulatur



- Senken Sie die Schultern zwischen die Knie, und umfassen Sie Ihre Unterschenkel.
- Halten Sie die Stellung während 30 Sekunden.

30''

4a
Kräftigung der
vorderen Rumpfmuskulatur



4b
Kräftigung der
vorderen Rumpfmuskulatur



- Stützen Sie sich auf Unterarme und Füße, und halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden, ohne ein Hohlkreuz zu machen.

10''
30''

Beginnen und beenden Sie die 5 Phasen dieser Serie mit Übung 1
Wählen Sie die Übungen 2a oder 2b sowie 4a oder 4b

Untere Rumpfmuskeln (seitlich)

1

Dehnung der rechten Taille



- Legen Sie sich auf die rechte Seite, pressen Sie das Becken auf den Boden, stützen Sie den Oberkörper mit beiden Händen und heben Sie den Oberkörper 30 Sekunden seitlich hoch.

2a

Kräftigung der linken Taille



- Stützen Sie sich auf den linken Unterarm und die gebeugten Knie.
- Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.
- Senken Sie das Becken zehn bis 20 Mal.

2b

Kräftigung der linken Taille



- Mit gestreckten Unterschenkel ist diese Übung anstrengender.

3

Dehnung der linken Taille



- Legen Sie sich auf die linke Seite, pressen Sie das Becken auf den Boden, stützen Sie den Oberkörper mit beiden Händen und heben Sie den Oberkörper 30 Sekunden seitlich hoch.

4b

Kräftigung der rechten Taille



- Mit gestreckten Unterschenkel ist diese Übung anstrengender.

4a

Kräftigung der rechten Taille



- Stützen Sie sich auf den rechten Unterarm und die gebeugten Knie.
- Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.
- Senken Sie das Becken zehn bis 20 Mal.

Das Becken ist eine komplexe Gelenkgruppe. Führen Sie zuerst die Übungen 1 und 2 aus: sie kräftigen nicht nur, sondern machen das Becken auch beweglicher. Anschließend führen Sie die Dehnungsübungen 3 und 4 aus.

Becken (Ante- und Retroversion)

2
Kräftigung der Muskulatur der Retroversion des Beckens



- Drücken Sie das Kreuz gegen den Boden, und heben Sie den unteren Teil des Gesässes hoch.
- Wiederholen Sie die Bewegungen zehn bis 20 Mal.

1
Kräftigung der Muskulatur der Anteversion des Beckens



- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Machen Sie einen Hohlrücken.

3
Dehnung der Muskulatur der Anteversion des Beckens



- Stützen Sie sich mit einer Hand ab.
- Ziehen Sie die Ferse mit der anderen Hand zum Gesäss.
- Drücken Sie das Becken nach vorne.
- Halten Sie diese Stellung 30 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

3
Dehnung der Muskulatur der Anteversion des Beckens



- Setzen Sie sich auf den Boden, und biegen Sie den Oberkörper zur Seite, bis der Ellenbogen den Boden berührt und der Unterarm gegen das abgestreifte Bein abgestützt ist.
- Strecken Sie den gegenseitigen Arm während 30 Sekunden über den Kopf.
- Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

4
Dehnung der Muskulatur der Retroversion des Beckens



- Legen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf den Bauch, halten Sie das Becken steif, und richten Sie den Oberkörper langsam auf den abgestützten Händen auf.
- Halten Sie diese Stellung während 30 Sekunden.

4
Dehnung der Muskulatur der Retroversion des Beckens



- Ziehen Sie das rechte Bein bei gestrecktem Knie mit den Händen 30 Sekunden hoch.
- Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Das Becken ist eine komplexe Gelenkgruppe. Führen Sie zuerst die Übungen 1 und 2 aus: sie kräftigen nicht nur, sondern machen das Becken auch beweglicher. Anschliessend führen Sie die Dehnungsübungen 3 und 4 aus.

Becken

(Seitenneigung)



1
Kräftigung der
seitwärtsneigenden Rumpfmuskulatur

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie 90° angewinkelt, das Kreuz flach auf dem Boden.
- Ziehen Sie das Becken wechselseitig seitlich zur Schulter hoch.



2
Kräftigung der
seitwärtsneigenden Rumpfmuskulatur

- Diese Übung können Sie auch stehend mit hüftbreit gespreizten Beinen und leicht gebogenen Knien ausführen.
- Wiederholen Sie die Bewegungen zehn bis 20 Mal.

10x
20x



3
Dehnung der
seitwärtsneigenden Rumpfmuskulatur

- Drücken Sie die Hüften nach links und den Oberkörper nach rechts.
- Drücken Sie die Hüften nach rechts und den Oberkörper nach links.
- Halten Sie diese Stellungen 30 Sekunden.




4
Dehnung der
seitwärtsneigenden Rumpfmuskulatur

30"

Die Ziele dieses Programms sind die Förderung der körperlichen Aktivitäten, welche für ein ausgeglichenes Wohlbefinden unerlässlich sind. Es soll die körperliche Konstitution von Unfallopfern, aber auch von alternen Menschen verbessern helfen.

Dank der Zusammenarbeit zwischen Spezialisten der Sportabteilung der Universität und ETH Lausanne sowie den Klinikern des Schweizerischen Instituts für Chiropraktik ist dieses Gymnastikprogramm entstanden, welches auf bewährten Trainings- und Rehabilitationskonzepten von Sportlern basiert.

Dem Prospekt ist ein Kontrollblatt beigelegt, mit dem Ihr Therapeut Ihren Trainingsfortschritt kontrollieren kann.

Schweizerisches
Institut 
für Chiropraktik

Sulgauweg 38
3007 Bern
Tel. 031/371 03 01
Fax 031/372 26 54


SPORTS
UNIVERSITÄT
UNIVERSITÉ
ET ÉCOLE
POLYTECHNIQUE
FÉDÉRALE
DE LAUSANNE

3 Übungen pro Woche

X = ausgeführt

O = nicht ausgeführt

Kontrollblatt

Übung Woche	Nacken 1	Nacken 2	Schulter- gürtel	Untere Rumpfmuskeln vorne und hinten	Untere Rumpfmuskeln seitlich	Becken Ante- und Retroversion	Becken Sitzaneignung
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							